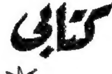
كتابى ٢٢

لماذا أنت عصبى ؟

حلمى مراد

الناشر
المؤسسة العربية الحديثة
للطبع والنشر والتوزيع
١٠ شارع كامل صدقى بالفجالة - القاهرة - ت ٩٠٨٤٥٥




كتابى

٣٣

يصدره : حلمى مراد

●

مختارات كتابى

لماذا أنت عصبى ؟

الناشر
المؤسسة العربية الحديثة
للطبع والنشر والتوزيع

كتابي

إصدار جديد

يصدره حلمي مراد

● ● ●

كتب دورية للقصة والثقافة الرفيعة »

● مختارات كتابي : باقة منتقاة متجانسة لأروع الكتب العالمية .

● مطبوعات كتابي : الترجمة الأمينة الكاملة لشوامخ الكتب العالمية .

● روايــات كتــابي : ترجمة أحدث الروايات العالمية المعاصرة .

● ● ●

شعــــار كتــــابي

مصباح الفكر عند الإغريق

● ● ●

ريشـــة

الأستاذ / إسماعيـــل ديـــاب

● ● ●

إشـــراف

الأستاذ / حمـــدى مصطفـــى

● ● ●

المكاتبـــات

هيئة التحرير : حلمى مراد : ١٨ شارع العباسيين ــ مصر الجديدة ت : ٦٧٥١٢٩٦ ــ ٢٩١٤٤٤٩

الناشر : المؤسسة العربية الحديثة للطبع والنشر والتوزيع بالقاهرة ت : ٨٢٦٦٢٨٠ - ٨٢٦٧٤٧

طباعة ونشر المؤسسة العربية الحديثة للطبع والنشر والتوزيع ١٠ ، ١٦ شارع كامل صدق الفجالة ــ ٤ شارع الإسحاق بمنشية البكرى بروكسى مصر الجديدة ــ القاهــرة : ت . ٨٦٦٢٨٠ ــ ٩٠٨٤٥٥ ــ ٢٥٨٦١٩٧ ج م ع .



لماذا أنتَ عصبيّ ؟

الكتاب الذى يحلل لك الانفعالات العصبية ، وأسرارها .. ويرشدك إلى خير السبل لعلاجها

تلخيص : وديع دياب

عزيزى القارىء :

كم من مرة حاولت أن تنهض من فراشك — فى الصباح — فاذا بك تشعر بأطرافك ثقيلة ، وبجسمك يأبى أن يطيعك ، وبأنك مريض .. حتى إذا فات موعـد ذهابك إلى عملك ، واطمأننت إلى أن لا سبيل للذهاب فى ذلك الصباح ، إذا بك تشعر بأن النشاط قد عاد يدب فيك .. وإذا بك تفاجـأ بأنك ضجرت من عملك ، وأصبحت تكرهه ..

وكم من مرة دعيت إلى حفلة فترددت ، وانتهى بك الأمر إلى عدم الذهاب ، لشعورك بأنك ستحرج بين الموجـودين ، وبأنك لن تستطيع أن تجاريهم ..

وكم من مرة أضعت على نفسك فرصـة المسـاومة — فى عمل — لانك خجلت من أن تتكلم بحـرية ، وتملى شروطك ورغباتك ..

هذه بعض أعراض « العصبية » .. وهناك أعراض أخرى عديدة تصادفك ، أو تصادف من حولك ، فى الحياة العادية ..

فلماذا أنت عصبى ؟.. ولماذا يكون أى شخص عصـبيا ؟

إن العصبية هى الداء المستشرى فى المجتمع المتـدين .. بل أكاد أقـول إنهـا من الظواهر التى تصـحب التمدين ، وتصحب الحيـاة الصـاخبة ، الحافلة بالتنافس وبالضجيج ، التى نحياها اليوم ..

لذلك رأيت أن أقـدم لك الكتاب المنـشور على الصفحات التالية ، لتعرف أسباب « العصبية » وعلاجها ..

هذه الاضطرابات .. ما سرها ؟

لا تعتبر العصبية — فى عرف الطب — مرضا ، ولكنها مرتبطة فى الغالب بضعف البنية وبأمراض عضوية أخرى .. على أن الإنسان كثيرا ما يصاب بالعصبية ، دون أن يكون بالجسم ضعف ما ، وفى هذه الحالة ، يمكن أن تسمى « بالعصبية النفسية » . وفى بعض الحالات ، تعمل العوامل النفسية والجسمية جنبا إلى جنب .

وأعراض مثل هذا الاضطراب ليست غريبة عنا جميعا . فمهما تكن قوة أعصابنا ، إلا أننا لا بد قد رأينا غيرنا — على الأقل — ممن أصيبوا بمثل هذه الاضطرابات النفسية . ومن هذه الأعراض : الحساسية ، والخجل ، والنفور من الناس ، والتردد ، وعدم القدرة على البت ، والضجر ، والأرق ، والارتجاف ، والخفقان ، والشعور بالاختناق ، ونوبات الربو ، والعرق المستمر ، والعرق أثناء النوم ، وجفاف الفم ، وسوء الهضم المزمن ، والاسهال ، وكثرة التبول .. وكثير من الأعراض الأخرى التى تدل دلالة واضحة على اضطراب الجهاز العصبى .

والاضطراب — عند الظهور على المسرح لأول مرة ، أو عند تأدية الامتحانات — من مظاهر العصبية الشديدة . كما أن تضخم الغدة الدرقية يصاحب الأعراض العصبية المذكورة مجتمعة . وقد ثار الجدل حول ما إذا كانت شدة نشاط الغدة الدرقية هى التى تؤدى إلى الإصابة بالعصبية ونوبات القلق ، أو أن العصبية والقلق هما اللذان يؤديان إلى

تضخم الغدة الدرقية ، والمعروف أن الإنسان يصـــاب بتضخم الغدة الدرقية عقب التعرض للفزع الشـــديد . وقـــد كثرت الإصابة بهذا المرض فى أعقاب الغارات الجوية التى كانت تلقى فيها القنابل ، فى الحرب الماضية .

ويصاب بعض العصبيين بنوبات الإغمـــاء والغيبوبة ، أو ببعض الاضطراب العقلى ، أو بضــــعف التفكير ، أو الدوار وبعض الاعراض الأخرى . وكثيرا ما تســـيطر على المريض مخاوف لا أساس لها ، كالتوجس من قرب وقوع الكوارث . وربما تحـــدث فى بعض الأحيان نوبات تشـــبه نوبات الصرع ولكنها ليست من الصرع فى شىء . وترجع مثـــل هذه الحالات إلى أن شدة انفعالات المرء تؤدى إلى اضطراب الدورة الدموية عن طريق المخ .

اعراض تغرر بالاطباء

والواقع أن الذى يعانى العصبية قلما يشـــكو من أى مرض عضوى خطـــير ، مثل أمراض القلب الخطـــرة أو الأمراض العقلية . وهو لذلك لا يجـــد نفسه فى حاجة إلى التعاطف أو المشاركة الوجدانية مع الأقارب أو الجيرة . ولكن الذى يحدث، أن « العصبية » غالبا ما تؤثر فى وظائف الجسم العضوية ، حتى يختلط الأمر على الطبيب الماهر ، فلا يســـتطيع التفرقة بين القىء أو سوء الهضم الناشىء عن أسباب عضوية بحتة ، وما يشبههما من الاعراض الناشئة عن القلق العصبى . فاذا جربت أنواع العلاج المعتاد ولم تأت بالفـــائدة المرجوة ، كان

معنى ذلك أن الاضطرابات العضوية ترجع إلى القلق أو الأزمات العصبية .

ويصاب كثير من العصبيين بالهزال كما يصابون بسرعة النبض وغزارة العرق ، مما قد يوحي للطبيب بأن هذه أعراض مبادىء السل الرئوى .. لذلك فمما يساعد على دقة التشخيص ، وجوب الرجوع إلى تاريخ العائلة ، إلى جانب الفحص الطبى الدقيق للرئتين والصدر .

وغالبا ما تظهر على العصبى جميع أعراض مركبات الشعور بالنقص ، ولوم الذات ، وعدم الرضا عن النفس ، وميل المريض إلى الشعور بأنه عديم النفع ، ودوام توقع ارتكاب الأخطاء والهفوات . كما انه يتعرض عادة للاضطرابات الانفعالية ، ويسيطر عليه الشعور بأنه مضطهد .. ومن ثم فهو يخشى الاشتراك فى المباريات الرياضية أو النشاط البدنى، ويتجنب الدخول فى المنافسات أيا كان نوعها ، خشية أن يمنى بهزيمة ، كذلك لا يحب العصبيون التعرض لبعض الأعمال التى تحتاج لدرجة معينة من الثقة بالنفس ، كما ينقصهم الاستعداد للقيام بالمشروعات التجارية ، أو الأعمال ذات المسئولية . وكثيرا ما يرفض العصبى الحصول على ترقية ترفعه فى عمله ، برغم ما يترتب عليها من المنافع المادية ، تهربا من عواقب ازدياد مسئولياته .

وبعد .. فلنضع أمراضنا الجسمية والنفسية تحت الفحص الدقيق ، لنتمكن من الوصول إلى أصل الداء ، وبالتالى إلى العلاج .

ضريبة الشهرة تدفعها الأعصاب

لا شك فى أن العصبية — فى الأصـل — مرض نفسـانى يتعلق بالانفعالات ، مع أن هناك جملة عوامل عضوية تؤدى إلى الشعور بأعراضه .

وهناك — بطبيعـة الحال — نوع من العصـبية مألوف وطبيعى ، كالذى يصـيب الممثلة الشـهيرة ، فى الليلة التى تقدم فيها دورا جديدا على المسرح . فاذ ذاك يزداد اضطرابها عما يكون عليه فى الظروف العادية ، لأن العامل الذى استجد (ويتمثل فى محاولة تأدية الدور الجديد على أحسن وجه) يزيد من توتر الأعصاب .. والواقع أن اللامعين — رجالا ونسـاء — يدفعون ثمن ما يصيب أعصابهم من اجهاد ، حينما يلقى على عواتقهم ما يفوق طاقتهم من أعباء . وكثيرا ما يؤدى الاضطراب الشديد — الذى يسبق القيام بمواجهة الجماهير — إلى الإعياء الذى يستدعى المبادرة إلى العلاج .

ولكن ما الداعى إلى العصـبية الحادة التى لا تتناسب مع الأسباب التى دعت إليها ؟.. وكذلك المخاوف العصبية التى تنتاب الشخص ، ولو لم يواجه أحدا على الاطلاق ؟.. ما سبب تلك العصبية التى تعقل اللسان فى وقت هو أحـوج ما يكون فيه إلى الطلاقة ، كما هى الحال فى مقابلة المرء لمن هو أعلى منه مرتبة ، لا سيما إذا كانت المقابلة لعمل أو لطلب مكافأة ؟

اعراض جسدية تؤثر على الأعصاب

وأول ما يجب أن يفعله الإنسان — فى أحوال كهذه — هو أن يفحص الحالة الجسمية فحصا شاملا ، فان بعض العوامل

العضوية قد تثير الجهاز العصبى ، وتؤدى إلى الاضطراب . وهذه العوامل العضوية لا تخرج عن :

أولا : اضطراب الجهاز العصبى بتأثير الوراثة ، أو اختلال الدورة الدموية ، أو التغيرات التى تحدث أثناء البلوغ .. أو فى سن اليأس عند السيدات .

ثانيا : ضعف الصحة عامة ، والجهاز العصبى خاصة ، نتيجة العادات المعيشية الخاطئة .

ثالثا : الالتهابات الناشئة عن المعدة أو الأمعاء .

رابعا : التسمم الذى يؤثر فى الدم والأعصاب .

خامسا : اتخاذ أوضاع جسدية سيئة ، وعدم اعتدال القامة .

سادسا : فقر الدم الذى يهدد سلامة الأعصاب .

وعلينا الا نوجه اهتماما كبيرا إلى عامل الوراثة .. فقد اثبتت الدراسات أن فى وسع المرء أن يكتسب عادة التحكم فى المشاعر وضبط النفس ، بحيث يقوى على ما يكون قد ورثه عن والديه من إرهاف وحساسية .. وإذا ضعفت البنية ، فان الإنسان يصبح أكثر استعدادا للإصابة بالعصبية . ومرضى « النورستنيا » والهستيريا — وغيرهم ممن يعانون ضعف الأعصاب — معرضون للإصابة بالعصبية والقلق .. على النقيض من صاحب الجسم السليم ، لا سيما إذا كان مواظبا على ممارسة الرياضة ، فان أعصابه تلقى من الغذاء ما يحول دون الإصابة بالعصبية أو الخوف .

كذلك قد يؤدى تهيج المعدة والأمعاء إلى الإصابة بالعصبية، لا سيما إذا أصيبت المعدة بالحموضة الشديدة ، والأمعاء بالتلبك ، ولو كان المريض مواظبا على استعمال المسهلات لعدة سنين . ولكن الأفضل اتباع نظام غذائى يتضمن الصيام لفترات قصيرة — بقصد تنظيف القناة الهضمية — ثم الاقتصار على غذاء خفيف ، ثم غسل القولون . فبهذه الطريقة يمكن القضاء على تهيج المعدة والأمعاء .. ذلك لأن حموضة المعدة تهيج مئات الشعيرات العصبية التى فى جدرانها ، فترسل بدورها إلى المخ — عن طريق الأعصاب — إشارات مهيجة ، تتمثل فى الآلام المبرحة التى يعانيها المريض .

وعدم التزام الأوضاع السليمة ، يتعب القامة ، ويؤدى إلى انحراف فقرات العمود الفقرى بحيث تضغط على الأعصاب بدرجة قد تهيجها .. أو يؤدى إلى ميل بعض الأعضاء أو تغير أوضاعها — كالمعدة والأمعاء والكلى والرحم — مما يؤدى إلى اجهاد الأربطة العصبية ..

كذلك قد تتهيج الأعصاب نتيجة ترسب وازدياد السموم الناشئة عن تكاثر الأحماض فى الجسم — مثل احماض البول ، والأوجزاليك ، والبوتيريك ، وما إليها — بسرعة تفوق سرعة أعضاء الاخراج فى التخلص منها ، مما يؤدى إلى تشبع الدم بها ، وإلى ترسبها فى أنسجة الجسم .

والذى يشكو فقر الدم ، لا يشعر بمزايا الأعصاب السليمة . إذ يؤدى فقر الدم إلى خمول الجهاز العصبى .. على ان من الممكن شفاء كثير من حالات العصبية — التى ترجع إلى مجرد

فقر الدم — بالعمل على الرجوع بالهيموجلوبين إلى حالته الطبيعية فى الدم ، وبزيادة عدد كريات الدم الحمراء .

وهكذا نجد أن الخطوة الأولى للتغلب على الأمراض العصبية ، هى البحث أولا عما إذا كان ثمة دواع بدنية أو عضوية تؤدى إليها ..

تأثير الأحوال الذهنية والعاطفية

والعوامل النفسية المهيئة للعصبية كثيرة ومتباينة . وهى تشمل :

أولا : الإفراط فى بذل المجهودات العقلية والعصبية .

ثانيا : الشعور بالنقص بدرجة تؤدى إلى ظهور عوامل مثل الشعور بالخوف من السخرية أو النقد .

ثالثا : المبالغة فى محاسبة الذات ، وتوبيخ النفس ، والشعور بالذنب .

رابعا : الرتابة والتكرار ، مما يعجل باجهاد المراكز العصبية المستخدمة فى العمل ، وإلى كراهية العمل ذاته .

خامسا : الحاجة إلى فلسفة للحياة تتسم بالهدوء والاتزان والروح الاجتماعية .

سادسا : الإصابة بالعصاب الذى يؤدى بالمرء إلى التهرب من الواجبات الاجتماعية والمسئوليات .

ولكننا نشك فى أن مجرد الاجهاد يؤدى إلى الإصابة بالعصبية ، فليس العمل الشاق هو الذى يضعف من

استعداد الجهاز العصبى لتحمل اعباء الحياة .. إنما يرجع الاجهاد إلى اسراف المرء فى ارهاق ذهنه وجسده ، لا سيما فى أيامنا هذه ، التى أصبح فيها للصيت والنفوذ الشخصى الاعتبار الأول ، مما يزين لكثير من الناس بذل مجهودات — عقلية وبدنية — تفوق طاقتهم ، فى سبيل الشهرة والمال .. ولا جدال فى أن العمل الشاق مفيد للعقل ، ولكن العصبية التى قد تنشأ عنه ، إنما ترجع — فى الواقع — إلى استغلال العقل بأسلوب خاطىء . ومن شأن العمل المجهد أن يؤدى إلى إثارة الجهاز العصبى ، فيتوتر ، ويظهر توتره على شكل ثورة وحدة فى الطبع وكراهية للمجتمعات ، واختلاجات عصبية ، وغير ذلك .

وظاهر أن العلاج لا يتمثل فى الإقلال من العمل بقدر ما هو فى الاقلال من التوتر الذى يصاحبه .

الثقة بالنفس والإيمان بمبادىء ثابتة

والشعور بالنقص يؤدى إلى العصبية ، لا سيما إذا كان هذا الشعور متعلقا بالمركز الاجتماعى ، أو بالمستوى العلمى والثقافى ، أو بالمظهر والملبس .. وقد يضاعف من سوء الحال أن يجهد المرء نفسه ليبدو أحسن مما هو . كذلك يلاحظ أن المرء يصبح فى خوف من السخرية أو النقد ، إذا هو فقد ثقته بنفسه . ولكى يتجنب ما يجرح كبرياءه أو تقديره لنفسه ، فانه يبدأ فى ابتكار حيل — تتسم بالاضطراب العصبى — لتجنب اية ملاحظات غير مستحبة .

ويدأب الشخص الانطوائى على محاسبة نفســه ، وتتجه طاقته الحيوية ــ عادة ــ إلى مشاعره الداخلية ، على العكس من الشخص الانبســاطى ، الذى تتركز طاقته الحيــوية فى اهتمامه بالأمور الخارجية .. ولا بأس هناك فى أن يحاسب الإنسان نفســه من حين لآخر ، ولكن المحاســبة إذا أصبحت عادة يومية مستمرة ، واتسمت بالمبالغــة ، فانها تؤدى إلى تأكيد نقط الضعف فى الإنسان ، وتخلق فيه الشعور بالنقص .

ومن الظواهر الملموسة ، أن العمل الآلى الرتيب ، يؤدى بالمرء إلى الملل وإلى الاجهاد السريع .. ذلك لأن مثل هــذا العمل لا يشغل سوى شطر بســيط من الجهاز العصبى ــ لا يلبث أن يصيبه الارهاق ــ بينما يبقى الشطر الأكبر من هذا الجهاز معطلا فيعتل .

وكثير من العصبيين لا يدينون بفلســفة ما ، ولا يعتنقون مبادىء اساسية ثابتة ، مما يجعل عقولهم مذبذبة بين الآراء ، حائرة إزاء كل فكرة جــديدة .. وهــذه حال تتفاقم فى عصر كعصرنا الحالى ، يتسم بسرعة التغير والتبدل .

العامل الجنسى فى العصبية

وهناك حقيقة مسلم بها ، وهى أن شطرا كبيرا من مرض العصبية ــ الواسع الانتشار ــ يرجع إلى سوء توافق العامل الجنسى مع الطبيعة البشرية . فان ســوء التصرف فى الأمور الجنسية يؤدى إلى نشوء « عقدة الاثم » . فيشعر المذنب بأنه قد ارتكب ما يخالف الآداب العامة أو العرف ، كما يســاوره

شعور غريزى بأنه كان أنانيا مفرطا فى استغلاله لهذه القوى. وهذا يؤدى بدوره إلى الشعور بالضعة ، مما يدعو إلى أن يصبح عصبيا . والعلاج الصحيح لهذه الحالة ، هو أن يتعلم المريض كيف يتحكم فى الغريزة الجنسية .

وقد اعتاد الشبان القول بأنهم يشعرون بالعصبية حينما يكونون مجتمعين بالشابات ، وهنا يمكن أن تكون العصبية راجعة إلى الشعور بالنقص ، نتيجة للانغماس الجنسى الشائن ، أو لأن الشبان — حينما يكونون بصحبة الشابات — يتركون للعقل الباطن الفرصة للتفكير فى إيجاد علاقات آثمة مع الجنس الآخر . وهذا التفكير اللاشعورى ، هو الذى يؤدى إلى الشعور غير الطبيعى بالتعب والعصبية . وعلاج هذا النوع من الشبان يكون بألا ينظروا إلى الشابات على أنهن وسائل لإشباع الغريزة الجنسية ، وإنما على انهن بشر مثلهم .

ولقد تضاءل الآن الخجل من المسائل الجنسية ، نظرا لانتشار الأبحاث القيمة ، التى تتضمن الآراء العلمية الدقيقة عن الجنس. ولكننا لا نزال — مع ذلك — نجد ضحايا للمعتقدات القديمة التى تقضى بكبت الغريزة الجنسية ، والناجمة عن الآراء الخاطئة التى يغرسها الآباء فى عقول الأطفال . . وعلاج مثل هذه الحالات من الخجل ، وكذلك الوجدانية العصبية الناجمة عنها عند ما يختلط الفرد بآخرين ، هو البعد بالعقل عن التفكير فى الحب والجنس على انهما من التصرفات المشينة ، والنظر إلى الجنس نظرة سليمة ، وممارسة الرياضة البدنية والألعاب التى تجمع بين الجنسين .

ومن العصبيين من يصابون بهذا الداء نتيجة تجربة مؤلمة ، كالخيبة فى الحب ، أو التعرض للصد .. وهنا تنشأ العصبية عن الخوف من التعرض لمثل التجربة السابقة ، بما فيها من إذلال . على أن هذا الخوف يتلاشى إذا ما سيطر المرء على نفسه — فى اية علاقة جديدة — بحيث يغلب الحكمة والصداقة على النزق والطيش .. وبوجه عام ، ترجع عصبية الحب بين الشباب — من الجنسين — إلى طبيعة التوتر الجنسى بين فترة البلوغ ، والوقت الذى يتسنى فيه للمرء الزواج .

وهناك نوع من العصبية ينشأ بين الزوجين كذلك ، حين تثار الغريزة الجنسية لدى الزوجة ، دون أن يستطيع الزوج إشباعها . فإذ ذاك تهتاج اعصاب الزوجة وتتمرد .. ومن ناحية اخرى ، قد تؤدى صعوبة التكيف مع الحرمان الجنسى إلى إصابة الأرامل او المطلقين — من الجنسين — بالقلق العصبى ..

التسامى والاشباع والحرمان

وظاهر أن شطرا كبيرا من العصبية يمكن أن يرجع إلى عدم الإشباع الجنسى .. وقد ذهب فرويد إلى أبعد الحدود ، حين قال : « إذا كانت الحياة الجنسية تسير فى مجراها الطبيعى ، اختفى العصاب » . ومن المحتمل أن يكون فى هذا القول شىء من المبالغة ، ولكنه يتضمن — فى الوقت نفسه — جانبا كبيرا من الصدق .

ويستطيع الشاب الاعزب أن يقلل من حدة العصبية — إلى حد كبير — إذا استعان بوسائل التحكم الذاتى فى الغريزة

الجنســية ، بأن يتجنب العــوامل التى تســاعد على إثارة الغرائز ، كتعاطى الكحول والافراط فى تناول اللحوم الحمراء والبيض . ويمكن البعد بالدم والجسم بوجه عام عن المهيجات وذلك بالاكثار من تنــاول الأطعمــة القوية ، كالخضروات والسلطات والفاكهة . كما يجب الا تكون ملابس النوم ثقيلة ، مع تجنب الحشيات والوسائد المحشوة بالريش .. ويحسن النوم على الجانب الأيسر أو الأيمن ، لأن الاستلقاء على الظهر يساعد على رفع درجة حرارة مراكز النخاع الشوكى ، مما يؤدى إلى وقوع الأحلام والاضــطرابات الجنسية . وجــدير بالمراهق أن يمارس الوانا من النشاط البدنى ، إذ ان طــور البلوغ يمتاز بزيادة نشاط القوى الحيوية .. وهذا النشاط خليق بأن يتجه اتجاها جنســيا معوجا ، ما لم يســتخدم فى ممارسة الرياضة .

وفيما يختص بالانفعالات النفسية ، فانه من الممكن تجنب التوتر الجنسى بتجنب ما يثير الرغبة الجنسية فى الخيال ، مثل الأفلام والقصص الغرامية والأدب المكشوف بوجه عام .

ويمكن التسامى بالدافع الجنسى عن طريق إشباع الانفعالات المماثلة له ، وذلك مثل تعليم الأطفال ، وتفقد المرضى والعناية بهم ، وكذلك بتنمية الميــول الفنية ، مثل الرسم والتصــوير والموسيقى وما شابهها . كما أن الاهتمام بالدين ، وممارســة الطقوس الدينية ، نوع من التسامى .

وإذا نظر المراهق إلى دوافعه الجنسية على انها قوة خالقة يمكن تبديدها فى غير طائل ، كما يمكن توجيهها وجهة مفيدة .

فانه خليق بأن يبذل قصارى جهده ليخصص هذه الهبة البناءة للاغراض الاجتماعية النافعة ، بدلا من استخدامها للحصول على مجرد متعة حسية .. فبهذا المسلك يستطيع أن يشعر شعورا عميقا بالرضا التام ، لسيطرته الكاملة على انفعالاته النفسية .

الصداقة والنشاط خير علاج

ويختلف الموقف بالنسبة للعصبيين من المتزوجين ، إذ أن المتاعب ترجع — فى حالتهم — إلى الافراط الذى يؤدى إلى إضعاف الجهاز العصبى ، كما ترجع — من جهة أخرى — إلى خطأ عكسى يتعلق بالجوع الجنسى ، الذى يحدث عندما يؤثر الزوجان الامتناع البات عن الاختلاط الجنسى ، مع انهما على اتصال مباشر ليل نهار ، مما يؤدى إلى إثارة الغريزة الجنسية لا شعوريا ، دون أن تجد إشباعا طبيعيا . فلا عجب إذا أصيب هؤلاء الناس بالتوتر والعصبية .

ويجب الاستعاضة عن الحرمان الجنسى — بين الأرامل من الجنسين — بإيجاد صداقات جديدة ، من النوع الذى يمتاز بالحيوية والنشاط . وأحسن علاج للارق والقلق والعصبية التى تصيب الإنسان — فى هذه الحالات — هو ممارسة أنواع النشاط المفيد ، والبحث عن أسلوب جديد لإشباع العواطف باسداء المساعدات الاجتماعية للآخرين .. ويجب الا نمارس الكبت الضار ، وأن نسعى إلى بعض الوسائل الشعورية للتسامى به عن طريق الإشباع التعويضى .

ويرجع القلق والعصبية إلى بعض أنواع الميل الجنسى الشاذة ، كعشق الجنس ــ أو « الجنسية المثلية » ــ والانحرافات الجنسية الأخرى ، وأحسن علاج لهذه الحالات هو الاستعانة بخبرة طبيب نفسانى أو اخصائى اجتماعى ، لينقل العقدة الدفينة المكبوتة من العقل الباطن إلى العقل الواعى .

سياسة التهرب والانزواء

ما من شخص يقر بأنه محب للعزلة أو يكره الاندماج فى المجتمع ، ما لم يكن مجرما يعمل ضد هذا المجتمع ، أو مغرورا يفخر بأنه يحتل برجا عاجيا ، ويعتقد أن الناس جميعا دونه منزلة . ولكن الاخصائى النفسانى ــ الذى اكتسب خبرة بالناس وبالأمراض النفسية ــ يعرف تمام المعرفة أن العصبى لا يحب الاندماج فى المجتمع ، كما أنه تنقصه العقلية الاجتماعية .. وإن كان كثير من العصبيين ينكر هذه الحقيقة إنكارا تاما ، بل انهم يدعون ــ عادة ، وبوجه عام ــ انهم راغبون فى الاندماج فى المجتمع والاختلاط بالآخرين ، ولكن عصبيتهم هى التى تحول دون ذلك . وقد يقولون إنهم مارسوا فعلا الحياة فى المجتمعات ، ولكنهم سرعان ما شعروا بالضيق لأنهم كانوا يعانون الخجل ، أو الجبن والخوف ، أو التردد واللعثمة فى الاحاديث ، أو القلق العصبى .

على أن الاخصائى النفسانى يدرك أن وراء ذلك كله ، تقوم الأنانية الجامدة ، والتركيز حول الذات ، مما يجعل المرء

عاجزا عن الاختلاط بالناس والاخلاص لهم والرضا التام بتحمل المسئوليات الاجتماعية . والذنب فى هذا يرجع إلى الوالدين اللذين لم يعرفا أن محاولات التهرب تبدأ عادة أثناء الطفولة . فالطفلة – مثلا – تثور وتهتاج عندما تقابلها اية عقبة ، وهى تلبس دميتها ثيابها ، مما يجعل أمها تقوم عنها بالعمل لتهدىء من ثورتها وغضبها ، فى حين ان العلاج العملى يتطلب تشجيع الآباء لأطفالهم على القيام بما يريدون بأنفسهم ، وذلك بأن يتيحوا لهم مشاهدة كل خطوة من خطوات العمل ، ثم يحثوهم على القيام به بأنفسهم خطوة خطوة ، دون الاستعانة بالوالدين . فبذلك يتحقق الطفل من أن فى وسعه التغلب على كل عقبة بالمران والمحاولة .. وكم من كبار نراهم يسلكون مسلك الأطفال ، حتى اننا لا نتمالك أن نرتاب فى مقدرتهم على القيام بالاعمال التى توكل إليهم ، ما لم يلجأوا إلى التماس معونة الغير .

احداث الطفولة وآثارها فى الكبر

ويمكن ان نفهم السبب فى عصبية كثير من الأطفال ، إذا عرفنا أن الطفل يرمى من وراء هذا العصبية إلى لفت الانظار إليه . ومن أمثال ذلك الاختلاج العصبى للجفون أو الحواجب أو زوايا الفم : سيخبرك الطفل أنه لا يستطيع التحكم فى هذه الاختلاجات أو وقفها ، لأنها تحدث من تلقاء ذاتها ، وعلى الرغم منه . ومن الطبيعى أنه ليس فى وسع الوالدين أن يدركا أن هذه الاختلاجات تحدث لا إراديا ،

لاجتذاب انتباه الوالدين او المدرسين أو الأطفال الآخرين . فهى حيلة من حيل المرض العصبى .

والذى يجب عمله حيال ذلك ، هو أن نبصر الطفل بأصل هذه الانفعالات ، وما ترمى إليه ، ثم نفهمه أن هناك وسائل اخرى اكثر جدوى واجتذابا للانتباه ، كالتفوق فى الدراسة او الرياضة .

كذلك ترجع العصبية الناشئة عن خشية المريض من تفضيل الآخرين عليه ، إلى مركزه أثناء الطفولة . ويذكر الدكتور « ادلر » أن الرجل الذى يصاب بالعصبية ، ويسيطر عليه الشعور بعدم الطمأنينة حينما يكون بصحبة الآخرين ، يحتاج إلى أن ندرس ظروفه اثناء طفولته . وقد وجد — بعد التحليل المعتمد على ذكريات الوالدين — أن رجلا من هذا القبيل ، ذهب مع أمه وأخيه الذى يصغره إلى السوق يوما ، فى صغره . وحدث أن انهمر المطر فجأة ، فبادرت الأم إلى وقاية ابنيها ، ولكن ارتباكها جعلها تحمل الطفل الأكبر — الذى كان فى الرابعة من عمره — وتترك الأصغر . فلما ادركت خطأها ، وفطنت إلى أن الأصغر هو الاولى بأن تحمله ، تركت الكبير ، وحملت الأصغر . فاذا هذا التصرف يترك أثرا عميقا فى نفس الأول ، مما جعله يعتقد أن أخاه الأصغر مفضل عليه . وأصبح هذا التوجس يسيطر عليه فى كل مرة يجتمع فيها بالناس ، اعتقادا منه بأنه لابد أن يكون بين الجماعة من هو مفضل عليه . ولذلك كره المجتمعات خوفا من تكرار المساس باعتباره الذاتى .

والمريض بهذه التخيلات الطفلية يتصرف على أساس أن هناك خطرا حقيقيا . فهو يقاسى من الاضطراب المستمر الناشىء عن المخاوف الخيالية ، بدلا عن محاولة التعرف على المجتمع وفهمه على حقيقته .

لكل حالة اسبابها الفردية

لماذا يصبح الإنسان عصبيا عندما يكون مضطرا إلى الاشتراك فى مناقشة عامة ، أو فى لعبة أو مباراة على مشهد من الناس ؟..

إن هذه العصبية ليست سوى دفاع ضد ما يحتمل من نقد . ويمكن أن يكون الشعور بالعصبية قويا عندما نحرص على وقاية تصرفاتنا من أى نقد . فلا نخطب أو نتكلم إلا تلاوة — لا ارتجالا — لكى نطمئن انفسنا ونؤكد شجاعتنا .. وحتى إذا تذرعنا بالشجاعة ، وخضنا غمار المركة ، ثم شعرنا بالعصبية أثناء تأدية دورنا ، فان هذا الشعور يرجع — فى الواقع — إلى اننا نتقى اى انتقاد ، بأن نتخذ من الانفعال العصبى عذرا . بيد أن التحليل الدقيق للدوافع الحقيقية لمثل هذه التصرفات ، يبين بوضوح اننا وإن كنا نميل إلى الاشتراك فى النشاط الاجتماعى ، إلا اننا — فى دخيلتنا — نوجس من أن نتعرض للنقد ، ونؤثر أن نحتفظ بعزلتنا وانطوائنا .

وبوجه عام ، لا سبيل إلى الالمام بجميع العوامل المسببة للعصبية ، فليس من سبيل إلا التحليل الشخصى لكل حالة

فردية ، وتعــرف العوامل التى تدعــو إلى اتخــاذ الحيل المختلفة .

البحث عن العوامل النفسية

ومن أهــم الواجبات التى يتعين على من يعــانى القلق والعصبية ان يقوم بهــا ، دراســة نفســه أو تحليلهــا .. والأســئلة التالية تســاعد على ذلك ، إذا التزم الصــدق والصراحة مع نفسه :

هل أخشى راى الغير فى شخصى ؟

هل اصــاب بقلق لا داعى له ، عنــدما يلمــع نجمى فى المجتمعات ؟

هل أؤدى العمل لمجرد العمل ولفــائدته ، أم اننى أؤديه طمعا فىالجزاء والشكر ؟

هل يفت فى عزيمتى ويؤلمنى نقد تصرفاتى والتعليق عليهــا فى غير تحامل ؟

هل أنا ممن يسهل استفزازهم واستثارة غضبهم ؟

هل أدت القسوة وسوء المعاملة ــ أثناء الطفولة ــ إلى أن أصبحت تثيرنى تصرفات الناس معى ؟

هل تؤدى أخطائى ، أو مخالفــاتى للآداب المرعيــة ، أو تذكرى لما ارتكبته منها فى المــاضى ــ مثل الخداع وممارسة العادة السرية والحب المحرم والحقــد على المجتمع ممثــلا فيمن اكرههم من الأقــارب أو الأصــدقاء ــ إلى أن اشعر بعدم الارتياح فى وجود الغير ؟



البحث عن العوامل النفسية

هل تؤثر عصبيتى فيما يواجهنى من مسئوليات جديدة ؟

هل يؤدى شعورى بالخجل من عيوبى الجسمية ، أو من المسائل الجنسية ، إلى الانفعال العصبى ؟

هل يوجد فى عملى ما يؤدى إلى الشعور بالعصبية ، سواء من حيث موقفى من المرءوسين أو من الرؤساء ؟ هل اشعر بعدم كفايتى للعمل ؟

هل أميل إلى المبالغة فى كبت انفعالاتى ؟ .. وهل يؤدى هذا الكبت إلى التوتر العصبى ؟

هل تؤدى دراسة موضوعات معينة إلى إصابتى بالعصبية ؟ .. وإذا كان الأمر كذلك فما هى هذه الموضوعات ، ولماذا انفعل بسببها ؟

ما هى المواقف ، ومن هم الناس الذين يثيرون خوفى وعصبيتى بسهولة ؟.. وما التاثر الذى يساورنى إزاء الاغراب ، صغارا أو كبارا ؟

إلى أى حد يؤدى بى فشلى الماضى فى حياتى العائلية ، أو فى عملى ، إلى العصبية خوفا من تكرار هذا الفشل فى المستقبل ؟..

هل اتخذ من عصبيتى ستارا أخفى خلفه حقيقة اغراضى فى تجنب المجتمع ، وفى تفادى النقد ، وفى التماس المبررات التى تبعدنى عن تحمل تبعات جديدة ؟

هل أشعر بالعصبية عندما أوضع موضع الاختبار بقصد معرفة درجة كفايتى ؟

هل اعتقد أن هذه التصرفات العصبية امتداد لتصرفـات الطفولة ؟.. وهل أرى فيها مظهرا لعدم الرغبة فى التنـازل عن كبريائى وعن الرغبة فى حماية ذاتى ؟

وقد تبدو هذه الأسئلة معقدة ، وربما شعر الإنسان بالميل إلى تجاهلها .. وفى بعض الحالات ــ التى يكون فيها التركيز حول الذات بالغا مداه ــ قد يعمـد المرء إلى اجابات خاطئة مضللة للنفس ، ولكن الأخصائى النفسى الذى تخصص فى استجواب المرضى ، يسـتطيع أن يسـتدرج المريض إلى الإجابات الصحيحة .

والذى يهمنا هنا هو ان هذه الإجابات لا غنى عنها للافادة من الدروس المؤدية إلى العلاج .

العلاج الطبيعى للعصبية

ومن المعتقدات الخاطئة ، أن الجهاز العصبى يؤدى وظائفه على أحسن وجه ، طالمـا كان العقل سليما . وقـد ادى هذا الخطأ إلى محاولة آلاف منالناس ممارسة عـلاج العقل ، ليتوصلوا إلى شفاء العصـبية ، دون أن يفوزوا بطائل . والواقع أنه إذا اختل الجسم ، فان الضرر لا يقع على أعضائه وحدها ، بل إن العقل والروح لا يستطيعان ــ هما الآخران ــ أن يؤديا واجباتهما على الوجه الأكمل .

وكثير من الناس يعزون ما يعانون من امراض عصـبية إلى الوراثة ، أو إلى اضطراب العصب السمبتاوى ، أو إلى

المغدد . والواقع أن عوامل الوراثة ، والعصب السمبتاوى ، والغدد براء من ذلك . بل إن العكس هــو الاصــح . فان الاضطرابات التى تنتاب غددك ، أو عصبك السمبتاوى قد ترجع إلى ما تعــانيه من اضــطرابات نفســيه . كمــا أن الاضطراب الذى يلم بمشاعرك كثيرا ما يؤدى إلى اضطراب فى جهازك العصبى .

ومع ذلك ، فهناك عوامل عضوية من المؤكد انها تؤدى إلى الإصــابة بالعصــبية . فاذا مهدنــا الســبيل للاصــابة بـ « النورستانيا » ــ مثلا ــ فاننا نكون قد فقــدنا رصيدنا من قوة الاحتمال التى تمكننا من المقاومة . ولذلك كله فنحن فى حاجة إلى وضع نظام طبيعى يصــلح من شــأن الجهاز العصبى . وهاك بعض عناصر هذا النظام :

تجنب الأطعمــة والاشربــة التى تســبب الحموضــة والالتهابات ، كالإفراط فى تناول اللحوم ، والأطعمة النشوية والسكرية . إذ ينشأ عن الأولى ظهور الحامض البولى ، وعن الأخــرى التســمم بحامض الاوجزاليك .. ولا يقتصر ضرر المكيفات ــ كالشاى والقهوة والكحول ــ على زيادة الحموضة فى الجسم ، بل انها تحول دون خروج الاحماض منالجسم . لذلك يحسن الاستعاضة عنها بالماء النقى ، وعصير الفواكه والخضر الطازجة .

وبدلا من استهلاك كميــات كبيرة من الخبــز والفطائر ، يستحسن الاكثار من الســلطات الخضراء . ولا تفيد الخضر المطبوخة الاشخاص المصابين بالاعصاب المنهكة المتهيجة ،

ولذلك يجب انضاج الخضر بالبخار أو فى الافران ، فى أوعية من الفخـار . وبذلك يمكن الافـادة من الأمـلاح المعدنيـة ــ كالحديد والصوديوم والبوتاسيوم والجير وغيرها ــ التى تنقى الدم وتبنى أعصابا سليمة .

اعط جسمك نصيبا من الرياضة يوميا

ويجب أن توجه اهتمامك ــ بجانب الطعام ــ إلى تمارين التنفس العميق ، كمـا يجب أن تمارس بانتظـام التمـارين البدنيـة ، والاستحمـام ، والتدليك بالمنشـفة ، وحمامات الشمس والهواء ، وأن تداوم على ممارسة النشـاط البدنى فى الخلاء كلمـا أمكن .. وعلى العصبيين أن يتجنبوا أنواع النشـاط الرياضى التى تتطلب مجهودا عصـبيا وعقليـا ، كالمبارزة بالسيف . وهؤلاء تفيدهم أنواع النشـاط الهين ، كالقفز والسباحة والألعـاب التى لا تتطلب تنافسا شديدا بين اللاعبين .

ويفيد الاسترخاء العضلى العصبيين فائدة عظيمة . ذلك لأن الإفراط فى القلق والخوف ، يؤدى إلى الإفراط فى الطاقة . وعلى الذين يميلون إلى الوحدة أن يفحصوا جهازهم العضلى فسوف يلاحظون ــ إذ ذاك ــ عضـلات الفك المتصـلبة ، والعيون المحوطة بالتجاعيد ، وعضـلات الرقبـة والعمود الفقرى المتوترة ، والشفاه المطبقة كالفخ . لذلك يحسن أن تتيح لعضلات الرقبة والوجه والجـذع أن تأخذ نصيبها من الاسترخاء ، بأن تسـتلقى على الفراش ، أو على الأرض ،

وتريح عضلات الجسم لتشعر بالنشاط والحيوية .. (وقــد قدم اليك « كتابى » طرق الاسترخاء ، فى العدد ٨٦) .

وكثيرا ما يرجع فقدان الاعصاب نشاطها وحيويتها ، إلى تقيح اللثــة . فان التقيح المزمن يؤدى إلى نوع من التسمم لا يصيب الفم وحده ، بل يتعداه إلى سائر أعضاء الجسم . وكذلك الحال بالنسبة إلى تقيح اللوزتين .

الغذاء والهواء والشمس من عناصر العلاج

وإذا ما أصيبت المعدة بالمرض ، كان علينــا أن نعمل على تنظيفها بالصوم ، على أن يعقبه اتباع نظام دقيق فى التغذية. فبهذه الطريقة يتسنى إزالة التسمم النــاشىء عن أخطــاء التغذية ، وتتحسن حالة الاعصاب تبعا للتحسن العام .

أما إذا ساءت حالة الأعصــاب بسبب الإصابة بالانيميا ، فعلينا أن نتبع نظاما طبيعيا لتنقية الدم وامداده بما ينقصــه من الحديد والهيموجلوبين والصوديوم . ويحسن أن نستمد الحديد والصوديوم من مصادرهما الطبيعيــة العضــوية ، وليس من مصادرهما الكيماوية .. أى من الأطعمة ، وليس من الأدويــة . فهما يتوفــران فى : الزبيب ، والــكمثرى ، والفراولة ، والقراصية ، والتين ، والقمح — على أن لا تنزع عنه قشوره — والسبانخ ، والجزر ، والبنجر ، والبطاطس (بقشوره) ، والبازلاء ، والفول ، والزيتون الناضج ، وصفار البيض ، والجبن .

وحاجة المصابين بالعصبية والانيميا إلى الهواء النقى وضوء الشمس ، كحاجتهم إلى الطعام . فيجب أن يعيشوا — بقدر

الامكان ــ فى الهواء الطلق والاماكن جيدة التهوية ، كما يجب ان يناموا فى حجرات مفتوحة النوافذ تماما فى الصيف ، ومفتوحة قليلا فى الشتاء ، وأن يحرصوا على الحمامات الشمسية ، مع التزام القواعد الصحية لها .

العلاج بنفس الظروف التى خلقت الانفعال

هناك طريقة مفيدة فتحت ابواب الأمل امام الذين يقاسون العصبية .. تلك هى طريقة الأستاذ « جون واطسون » ، مؤسس مدرسة السلوكيين لعلم النفس بأمريكا إذ يعتقد الأستاذ « واطسون » أن الطفل يولد مزودا بنوعين من الخوف فقط ، هما الخوف عند سماع الأصوات العالية المفاجئة ــ أى المزعجة ــ والخوف من فقدان الحماية .. وما عدا هذين من أنواع الخوف ، إنما يكتسب من التجارب التى تخلق رابطة عقلية بين انفعالات الطفل وبين شىء معين ، أو إنسان ، أو حادث .. فالطفل بطبيعته لا يخشى الكلاب مثلا ، ولكنه يتعلم الخوف منها ممن حوله ، أو من تعرضه لحادث .. كان يعضه كلب شرس ، أو كان يفاجأ بنباح كلب على غير توقع .

وقد نجح « السلوكيون » فى علاج الانفعالات العصبية المكتسبة .. ومن أمثلة ذلك أن جىء بطفل كان يبدى خوفا لرؤية الأرانب البيضاء ، واحضر له الطعام ــ على صفحة مغطاة ــ فى موعد الأكل .. وفى الوقت نفسه ، احضر أرنب أبيض فى قفص مغطى ايضا ، ثم رفع الغطاءان معا ..

وكانت الفكرة ترمى إلى ان الطفـــل سوف يشعر بالغبطة ــ لرؤية الطعام ــ مقرونة برؤية الأرنب . ووضع القفص فى بادىء الأمر على بعد من الطفل ، عنـــد حافة منضدة الأكل الطويلة .. وكان يغطى كلمـــا ابدى الطفل خوفا أو رفض تناول طعامه ..ثم يرفع الغطاء ثانية ، بعد قليل .. وهكذا حتى تعود الطفل بالتدريج رؤية الحيوان ، ورضى بان يتناول وجبته والأرنب ملاصق له .

أنه مثل عملى يوضـــح كيف يمكن التغلب على الخـــوف والقلق بمعالجتهمـــا بأسلوب علمى .. ويعتقـــد اصـــحاب المدرسة السلوكية ان جميع أنواع الخوف ليست سوى مظهر نفسى ، أى انها ليست من عمل العقل او الأعضـــاء الداخلية كالغدد أو المعدة أو الأمعاء او القلب ، وإن كان الخوف الشديد يؤدى إلى اضطراب جميع هذه الأعضاء اضطرابا شديدا . وهم لذلك يعملون على تعويد الأعضاء احتمال الظروف التى اعتادوا أن يروها نذيرا بالخطر .

إعادة الانسجام بين العقل والأعصاب

والمبدأ الذى تقوم عليـه مدرسة السلوكيين ، هو تغيير الاستجابة للمنبه الموجود ، حتى يتحول الانفعال الذى يغشى المرء ــ عند وجود المنبه ــ إلى طمأنينة .. كما رأينا فى المثال السابق . ومن الممكن ان يطبق هذا الدرس العملى على الكبار الذين يراد علاجهم . مثال ذلك أن الشخص الذى يصـــاب بالعصبية عند الظهـــور أمام الجماهير ، يستطيع أن يغـــالب انفعالاته إذا انمى فى نفسه أحد العوامل التالية :

١ — الرغبة الصادقة فى عرض أفكاره على الجمهور .
٢ — الميل الشديد إلى الاستئثار بانتباه الجمهور .
٣ — انتهاز الفرصة المتاحة للتعبير عن الذات .
٤ — اعتبار الحديث مجالا لتنمية ملكة الخطابة .
٥ — الدعوة لفكرة أو مبدأ يتحمس لنشره .
٦ — اعتبار المناسبة فرصة لتقوية الشعور الاجتماعى نحو الآخرين .

على أن هذه العوامل لا تكفى ما لم نمارسها بطريقة تكفل اشتراك الجسم والعقل والعاطفة . فنحن حين نشعر أو نفكر أو ننفعل ، نفعل ذلك بكل كياننا وليس بجهازنا العصبى أو بعقلنا فحسب .. ولهذا كان من الواجب أن نحلل مخاوفنا العصبية ، وأن نحلل اضطراباتنا العضوية ، ثم ننسق بين الفريقين لننعم بالهدوء .

ذكريات الطفولة والتجارب السابقة

وهناك أمثلة كثيرة تبين كيف أن ما يلقاه المرء من سوء معاملة فى طفولته ، يؤدى إلى ظهور أعراض الخوف العصبى . من ذلك أن شابا كان يعانى من نوبات فزع عصبية حادة . وبدراسة حالته وتحليل مخاوفه ، اتضح أن أباه كان يعامله بمنتهى القسوة والصرامة . وزاد حاله سوءا ، أن مدرسيه كانوا يعاملونه بجفاء وخشونة . فلما كبر واضطر إلى العمل ، أحيا اتصاله برئيسه الاستجابات القديمة للخوف ممن لهم سلطان عليه .. وقد استطاع أن يتخلص من علته عندما

تبين هذا . إذ أن مناقشة وتحليل الذكريات والتجارب القديمة ، يؤديان إلى فهمها ، وبالتالى إلى تخليص العقل الباطن منها ..

ومن الحالات العصبية الشائعة ، ما يصيب المرء من انفعال وهو يسعى للحصول على عمل . لقد رأيت مصابين يعانون مثل هذا الخوف عند التفكير فى المقابلة المنتظرة مع صاحب العمل ، إلى درجة انهم لم يجرؤوا على الاقتراب من مكان العمل ذاته . وفى معظم الحالات التى من هذا النوع تجد ان العامل الحقيقى واحد من العوامل الآتية :

١ — يخشى المريض بالعصبية أن يرفض طلبه ، ويشعر ان فى الرفض تحقيرا لا يحتمل .

٢ — يخاف أن يوضع موضع الاختبار .

٣ — قد يشعر فى قرارة نفسه أنه لن يهنأ بهذا المركز بالذات ، ولن يرتاح فيه . وهنا تكون العصبية وسيلة للتهرب .

٤ — قد يخاف أن تضيف الترقية المنشودة إلى كاهله مسئوليات يحب أن يتهرب منها .

وعلى العصبى — فى مثل هذه الحالات — أن يحلل الخوف ويتعرف أسبابه ، ثم يواجهه . ومن المحتمل انه سيستطيع تقصى آثار الطفولة ، كالتهرب من الاختبارات وتجنب المسئوليات والإحجام عن تأدية ما يجهله من الواجبات المدرسية ، وكذلك المخاوف التى كانت تساوره — فى طفولته — من مقابلة الاغراب أو ذوى السلطة عليه .

ولكى يتغلب المريض على عصبيته ــ فى هــذه الحــالة ــ يجب أن يحصر تفكيره فى الفوائد والمزايــا المرتقبة من وراء الحصول على العمل الذى ينشده ــ من زيادة فى الدخــل ، إلى ارتفاع فى المكانة الاجتماعية ، إلى اتســاع المستقبل ــ إلى درجة تجعل هــذه الأمور مســيطرة على عقله وتفكيره قبل المقابلة . وبدلا من أن يدع لخــوف الفشــل تأثيرا على تفكيره ــ أوان يسترجع ذكريات فشل سابق ــ عليــه أن يشغل باله بالأساليب التى يقنع بها صاحب العمل بأنه خير من يليق لملء المنصب .

فلسفة الهــدوء

إذا سألت أحد ضحايا العصبية ، أو القلق العصبى ، عن الصفة التى يتمناهــا لنفســه ، لأجابك صــادقا بأنه يريد الهدوء .. يريد أن يتصف بالاتزان والتحــكم فى الذات فى كل الظروف .. ولكن الهدوء ، والاتــزان ، والتحــكم فى الذات لا تأتى من تلقاء ذاتها ، وإنما هى نتاج المحــاولات المتكررة ، والاجتهاد ، والتضحية ، حتى يسيطر العقل الواعى على أى توتر يصيب المرء .

إننا نمهد السبيل أمــام الطفل لتكوين عادة التهــرب فى سنى طفولته الأولى ، حين يكون أشد تأثرا بما يحدث حوله . وذلك حينما نتساهل معه ، فيتولى أخوه الأكبر أو أبوه تأدية ما يعتبره صعبا من واجباته . مما يعوده التقاعس والتخاذل ، وينمى فى ذهنه الشعور الدائم بضعف الشخصية ، بدلا من حب السيطرة ومغالبة الصعاب .

وغالبا ما يؤدى الخوف من السخرية عند الوقوع فى الخطأ ، إلى إصابة الناس بالعصبية . والخوف يجعل الإنسان يشعر — فى مثل هذه الظروف — بكثير من التوتر فى محاولته تجنب هذه الاخطاء ، مما ينمى الوساوس ، والمغالاة فى محاسبة النفس ومراجعة العمل .. كذلك يؤدى عدم الاستعداد للمواقف الهامة إلى الإصابة بالعصبية ، كما يحدث للخطيب الذى لم يستعد للموقف الخطابى ، وللطالب الذى لم يستعد الاستعداد الكافى لتأدية الامتحان .

وعدم القدرة على سرعة التكيف مع المواقف والظروف المستجدة ، ييسر الوقوع فى براثن العصبية . لذلك كان لزاما على العصبى — الذى يسعى إلى الهدوء والاتزان — أن يستعد للمواقف ، وأن يدرب نفسه على سرعة التكيف معها إذا فوجىء بها على غير استعداد .

ومن المفيد أن يذكر الإنسان نفسه دائما بقيمة الهدوء ، وما يضفيه من الراحة والمتعة فى الحياة الاجتماعية ، وما يخلقه من شجاعة على مواجهة ما يتعرض له المرء من المشاكل والأزمات .. كما أن شعورنا بعجزنا عن الاحتفاظ بالهدوء يجعلنا نرهب القيام بما يعرض علينا من واجبات .

واعتيادنا التأنى والتمهل يساعد على اكتساب عادة الهدوء ، ويساعدنا على تفادى الشعور بالهم وتأنيب الضمير فيما بعد .. أما الإسراع فى العمل ، والشعور بالتوتر أثناء تأديته ، فلا يؤديان إلا إلى الخطأ .

الترحيب بالمواقف المحرجة علاج للاحراج !

ويستفيد العصبى فائدة عظمى إذا اهتم بملاحظة أولئك الذين امتازوا بالهدوء والرصانة ، خصوصا فى المواقف التى تدعو إلى الإثارة والهياج . وربما كان من المستحسن سؤال هؤلاء الناس عن سر سيطرتهم على انفسهم فى مثل هذه المواقف ، فقد يكون فى جوابهم ما يساعد المرء على اللحاق بهم . كما أن للعزيمة والاصرار أثرا كبيرا . وإذا ظل الإنسان متمسكا بالهدوء ، أمكنه فى النهاية السيطرة على أعصابه .. وكذلك إذا ركز كل اهتمامه فى العمل الذى يقوم به ، انصرف عن اهتمامه بمشاعره ، ونعم بالهدوء والراحة .

ومن الحيل التى تساعد على راحة الأعصاب ، تمسك المرء بالهدوء ولو ظاهريا ، ومحاولة أن يتخذ من الأوضاع والصفات ما يمكن أن يسبغ عليه الهدوء ، فيدرب نفسه على الاناة ، والتسامح ، والبشاشة ، وانبساط أسارير الوجه .. وإذا عز عليه هذا التصور ، فليضع أمام عينيه مناظر بعض المشاهير المعروفين بالهدوء فى المواقف الحرجة .. كذلك يمكن للمرء ـ إذا كان مضطرا إلى إلقاء خطاب ، أو الاشتراك فى حديث ـ أن يتخيل نفسه وهو يؤديه على وجه مرض ، وقد سيطر على نفسه وأعصابه .

وإذا كان شعور الإنسان بالعصبية ـ عند الحديث إلى الشخصيات الكبيرة ، أو إلى من هم أعلى منه مرتبة ـ راجعا إلى بعض عقد النقص ، كان عليه أن يحلل هذه العقد لينقلها

إلى العقل الواعى ، وبذلك يزول أثرها . يضاف إلى هذا ، أنه من الجدير بالذين لا تعتريهم العصبية إلا فى حضرة المشاهير أو أرباب الأعمال أن يتعمدوا مقابلة أكبر عدد من هؤلاء ، بدلا من التهرب منهم وتجنبهم .. وأحسن ما يحول بين الإنسان والشعور بالعصبية عند مقابلة هذا الفريق من الناس ، هو الاستعداد لهذه المقابلات استعدادا تاما . وبعد ذلك ، يجدر بالإنسان الا يشغل — أثناء الحديث أو المقابلة — إلا باتقان عرض الموضوع أو المسألة التى حددت المقابلة من أجلها .

ومن المستحسن أن يحل « الترحيب » محل « القلق » ، وبذلك يتعود الإنسان استقبال الحرج والضيق على انهما فرص لإظهار مواهبه . وبعد أن يزن كل العوامل المتعلقة بالموقف ، يتخذ قرارا حاسما ، لأن التسويف يضاعف الشك والعصبية .

كل إنسان معرض للقلق العصبى

وإذا لم يوفق الإنسان برغم ذلك ، فعليه أن يذكر نفسه بأى شخص عرف بالهدوء والاتزان ، وأن يطلع على سير العظماء الذين أبوا الاستسلام لليأس ، ثم يتجه إلى العمل فى هدوء ليصلح ما فسد ، وللعمل — بقدر الامكان — على استعادة ما فقد .

ولا تلومن مزاجك إذا كنت سهل الإثارة ، لأن كل امرىء معرض لذلك . فالفلاحون الذين يعيشون فى القرى وعلية

القوم الذين يسكنون المدن عرضة للاصابة بالقلق العصبى . ذلك لأن الضجر والخوف والاضطراب وما إليها من انفعالات ، ليست سوى عادات مكتسبة ، اتخذت شكل الصفات الراسخة .

ومن مبادىء فلسفة الهدوء اعتبار كل ما يصيب الإنسان من خير أو شر تجربة من تجارب الحياة . ولهذا نجد أن الأديان جميعا تحث على تقبل المحن بالجلد ، واعتبارها حافزا للتغلب على الصعاب .

وكثيرا ما يصاب الناجح بالعصبية ، بسبب خوفه من العجز عن الاحتفاظ بما وصل إليه من بعد الصيت ورفعة القدر . وهذا يسوقنا إلى القول بأن العصبى يكون ضعيف الشخصية عادة ، لأنه يخضع لهواجسه وأوهامه بدلا من أن يقهرها ، وهو بهذا الخضوع يتيح للعقل الواعى أن يشتط ويستبد . وحينئذ يصير الشخص جبانا يخشى القيام بأى عمل خوفا من الوقوع فى الخطأ .

يضاف إلى ذلك أن الذات كثيرا ما تسىء فهم الحقائق الثابتة . فهى غالبا ما تخطىء فهم الأمور على حقيقتها .. لذلك يجب أن نقاوم فيها هذا الميل ، بأن ننقل اضطراباتنا الانفعالية من العقل الباطن إلى ضوء العقل الواعى .

وأهم الأهداف فى حياة الإنسان هو ذلك الذى يؤدى إلى تخفيف حدة التوتر بين العوامل الداخلية المتضاربة ، كما يؤدى إلى تقوية الثقة بالنفس . ولكى نحدد هدفا لنا — من هذا النوع — نحتاج دائما إلى دراسة حياة الرجال والنساء

الذين اشتهروا بالهدوء والجرأة والاعتماد على النفس ، لنعرف كيف وطد هؤلاء الناس أنفسهم على اختيار الهدف النافع .. وسواء كان هذا الهدف فى ميدان الخدمات الاجتماعية ، أو البحث العلمى ، أو — على الأقل — فى تكوين أسرة صحيحة سليمة .. والعمل دون هدف نافع ، يؤدى إلى تبلد العقل واضطرابه ، وإلى انفعالات التهرب . وهى جميعا تؤدى إلى الأمراض العصبية .

الطريق إلى الشفاء من العصبية

اما وقد بسطنا اسباب العصبية — او القلق العصبى — والمظاهر النفسية والعضوية ، وأوضحنا ضرورة الفحص الطبى للجسم ، والتحليل النفسى لمشاعرنا وانفعالاتنا .. نخلص إلى خير خطة عملية للشفاء من العصبية . وهى :

أعمل على أن تكون صحيح الجسم : فاحتفظ بصحة عقلك وجسمك ، ليظل جهازك العصبى سليما . ولا جدال فى أن هذا عمل صعب ، ولكن دراسة النظم الحديثة للتغذية والرياضة البدنية ، والممارسة اليومية للنظم الصحية ، ستقضى على العوامل العضوية التى ربما كانت أساسا للاضطرابات العصبية .

ابتعد بحياتك عن العوامل العقلية والانفعالية التى تجعلك عرضة للاصابة بالعصبية : فتجنب الاجهاد العقلى بتنظيم أوقات العمل والراحة ، واكبح جماح المطامع التى تؤدى المبالغة فيها إلى متاعب لا تنتهى .

اقض على أى شـــعور بالنقص : وذلك بالحيلـــولة دون سيطرة المخاوف القديمة على العقل الباطن .

انظر إلى الموقف الراهن على حقيقتـــه الواقعـــة : على ضوء معرفتك وخبرتك ، وليس كما تصوره المخاوف الراسبة فى أعماقك من الطفولة .

لا تحط من قيمـــة أى عمـــل تقـــوم به . فـــان تجـــاهل مشـــاعرك ، ومخاوفك يصـــونك من الإحجـــام عن مواجهة المواقف الصـــعبة . وضـــع نصـــب عينيك أن الشـــجاعة لا تكتسب إلا عن طريق الثقة بالنفس . وإذا كان شـــعورك بالنقص وما يتبعه من شعورك بالعصبية ناشئا عن حبوطك فى محاولتك إرضاء الناس وكسب تقديرهم ، فاستعض عنـــه بمحاولة اتخاذ هدف آخر أعظم قيمة وأعم فائدة .

لا تشـــتط فى منافســـة الآخـــرين : لأن ذلك يستلزم بذل مجهودات مضنية تؤدى إلى التوتر .

لا تعتمد على أفـــكار غيرك لتصـــل إلى راحـــة العقل : وإلا فانك ستظل خاضعا دائمـــا لآراء الآخرين ، بدلا من أن تتيح الفرص لانطلاق المواهب الكامنة فيك .

ولنكن صادقين مع أنفسنا ، فنعترف بأن عصبيتنا إنمـــا ترجع إلى شدة اهتمامنا برفع ذاتنا وتعظيمها ، عن طـــريق اكتساب استحسان الغير لنا ، أو إلى شعورنا بعدم أهليتنا لهذا الاستحسان ، أو خوفنـــا من أن نضع أنفسنا موضـــع

التجربة أو الاختبار .. والجبن هو المسئول عن نصف حالات الاضطراب العصبى السائدة فى العصر الحاضر ، وهو يدفعنا إلى الابتعاد بقدر الامكان عن الواجبات التى نهاب القيام بها .. والمخاوف المصطنعة ، والاضطرابات العصبية ، هى الحيل السرية المعروفة التى يلجأ إليها المرضى بالعصبية للابتعاد عن الواجبات والمسئوليات الجديدة ..

هذه هى الحقيقة .. وهى أيضا بداية الطريق إلى الشفاء .فما دمنا قد عرفناها ، أصبح من الميسور أن نعالجها .. فلنبدأ من الآن !


أحدث كتاب في التربية
كيف تؤدب طفلك !
للعالم النفساني
"بيتر كرانفورد"

كتاب يجب أن يقرأه الآباء والأمهات

استفحال انحراف الصغار - إلى درجة الانغماس فى ابشع الرذائل وانكر الجرائم - ظاهرة اصبحت تؤرق الآباء ورجال التربية والاجتماع فى شتى بلاد العالم ، وفى بلادنا بطبيعة الحال ، فان ما نقلناه من نظريات التربية والتعليم الأوربية - وساهمت فى تعميمه اجهزة السينما والإذاعة والتليفزيون - يقرب ما بين البلدان على تباعدها ، ويكاد يوحد المشكلات فى المجتمع الإنسانى كله !

ولقد اجمع رجال التربية وعلمى النفس والاجتماع على ان السبب الأول لهذه الظاهرة يرجع إلى سياسة الاغضاء عن اخطاء الطفل فى صغره ، وإلى تجنب العقاب البدنى .. حتى لقد نادى بعض المربين الإنجليز بان يصطحب المدرس فى فصله « عصا » .. ولو للارهاب !

ومؤلف هذا الكتاب « بيتر كرانفورد » ، من علماء النفس الذين توفروا على بحث هذه الظاهرة ، وإجراء تجارب عملية - على أولاده واولاد الغير - حتى توصل أخيرا إلى أن « العقاب البدنى » هو العلاج الاوحد .. ولكنه لم يطلق النصيحة على عواهنها ، بل وضع للعقاب اصولا ، وحدودا ، وشروطا استمدها من تجاربه .. ثم فصل كل هذا فى الكتاب الذى نلخصه لك فيما يلى، والذى يجدر بكل اب وام - وبكل من يعتزم أن يصبح ابا أو أما - أن يقرأه :

التأديب عند قدماء الشعوب

أن بذور السـعادة كامنـة فى أعماقنـا ، وفى متنـاول أيدينا ، وليس علينا سـوى أن نعنى بهـا لتنبت وتثمر .. ومن اعظم مصادر السعادة ، الروابط التى تربط بيننا وبين صغارنا ، فهى من المتانة والقوة بحيث تحمل الآباء على تحمل أقسى عنـاء ، وعلى أن يكونوا أشـبه بالعبيد الارقاء ، فى سبيل تنمية أبنائهم وحمايتهم . هـذا ويبدأ حرص الأب على تهذيب ابنه وتعليمه وإرشاده مع مولد الطفل ، وينمو بنموه .. ولا ينتهى ، فى الغالب ، إلا عندما يغادر الأب هذه الدنيا.

ومنذ فجر التاريخ الإنسـانى ، كان ثمـة إجماع على أن النظام والأدب يجب أن يفرضا فرضا على الصغير ، ولدا كان أو بنتا .. فكان قدمـاء المصريين يؤمنـون بأن إله التعليـم والمعرفة « توت » قد أنزل على الأرض « عصا التأديب » .. وكان فلاسـفة الإغريق ينادون بالجـزاء والعقاب ، فكان « أرسطو » يرى أن الأطفال يجب أن يوجهوا « بدفتى السرور والألم ، لاصلاح أمورهم .. ونهج الرومان نفس النهج ، حتى لقد كان « كاتو » يرى أن « اعظم واجب لأى أب هو أن يربى ابنه تربية صحيحة » .. وكان يذهب إلى درجة أن « للأب الحق فى أن يأمر بموت ابنه ، إذا أمعن فى الاعوجاج واستعصى على الاصـلاح » .. وورد فى التـوراة ، أن الذى يهمـل استخدام العصا « يكره ابنه » ! وجـاء فى تعـاليم القديس « توما الاكوينى » — التى سـادت الكنيسـة الكاثوليكية منذ سبعة قرون — أنه لما كان بعض الأبناء يضلون ويميلون

إلى الرذيلة ، ولا يتسنى تقويمهم بالكلام « لذلك كان من الضرورى لأمثالهم أن يكبحوا عن الشر بالقوة والارهاب » ..

ولقد عارض « جان جاك روسو » — فى كتابه « اميل » — أخذ الأطفال بالجدل والمنطق ، والاستجابة لكل رغباتهم ، إذ أن هذا يطمعهم فيزدادون شططا فى هذه الرغبات ، حتى يأتى يوم يضطر فيه الآباء إلى عدم الاستجابة ، فيكون هذا أقسى إيلاما مما لو عمد الآباء من البداية إلى تجنب الاستجابة السهلة ..

ودعا « هيجل » — فى القرن التاسع عشر — إلى العقاب ، « لا استهدافا للعدالة ، وإنما تقييدا لاستعمال الطفل حرية لم تعده الطبيعة بعد لاستعمالها » ..

بدء سياسة التساهل

وفى أعقاب الحرب العالمية الأولى ، أساء بعض المفكرين تفسير آراء أفلاطون ، وروسو ، ومونتين ، وديوى ، وفرويد ، واستطاعوا أن يغلبوا سياسة تجنب العقاب ، خشية « العقد النفسية » ! .. حتى أصبح الآباء عاجزين عن استخدام سلطانهم ، ومنعت المدارس — بل ومحاكم الاحداث — من ممارسة « العقاب البدنى » ، مما أسلم المسئولين عن التربية إلى حيرة اليمة ..

ولكن تطور الأمور فى السنوات التى انقضت منذ الرضوخ لآراء هؤلاء المفكرين ، جعل الرأى العام أشد ما يكون اقتناعا اليوم — تؤيده الأحداث والاحصاءات والبحوث — بأن ازدياد

انحراف الأحداث ، واستفحال الاضطرابات النفسية لـدى الصغار ، مرده الأول أن نظريات التربية الحديثة ـ التى تنادى بتجنب الكبح والكبت والعقاب ـ قد نسفت سلطة الأسرة والمدرسة من جذورها !

والواقع أن مولد سياسة التساهل الراهنة يرجع إلى سنة ١٩٠٠ ، عندما كتب الفيلسوف والتربوى الأمريكى «جون ديوى» مقالا بعنوان « علم النفس وتطبيقه اجتماعيا »، مهد به للنظرية القائلة بأن التعليم يجب أن يقوم على قاعدة من علم النفس ، وعلى مراعاة مصالح الطفل ورغباته .. وكان جماع قوله أن الطفل بفطرته ينزع إلى النمو ، فهو يعمل ـ أو يجب أن يعمل ـ على تكوين مجموعة من العادات المرنة ، تمتاز أول ما تمتاز بعلاقتها باستكمال النمو ، وليس باكتساب دربة معينة أو مهارة بالذات ..

وقد وجدت دعوته نفوسا وعقولا معدة لتقبلها ، ولأن تقرنها بدعوة « أفلاطون » إلى أن من الممكن جعل التعليم مشوقا لنفس الطفل ، وبما قاله « روسو » من أن الطفل طيب بطبعه .. وبما كان قائما من استنكار لاستغلال الأطفال فى مختلف الأعمال القاسية ، نتيجة للانقلاب الصناعى ..

وفى سنة ١٩٠٩ ، وجدت هذه الأفكار تأييدا قويا ، إذ طلع « فرويد » على الناس بآرائه الخاصة بأن الاضطرابات النفسية للطفل ذات آثار بعيدة تنعكس على حياته فى المستقبل ..

وهكذا جعلت آراء « ديوى » و « فرويد » تكأة لفرض سياسة التساهل والاغضاء عن أخطاء الطفل ، فى الأسرة والمدرسة الأمريكيتين .. ومنهما امتدت إلى بقية أرجاء العالم !

ديوى وفرويد ينتقدان سياسية التساهل !

والواقع أن أحدا من الاثنين — ديوى وفرويد — لم يدع إلى التساهل التام ، بالشكل الذى قامت عليه اتجاهات التربية بعد الحرب العالمية الأولى .. بل انهما انكرا سوء تفسير آرائهما — حين رأيا النتائج التى ترتبت على تلك الاتجاهات التربوية — فكتب ديوى فى كتابه « التجربة والتعليم » ، الذى أصدره فى سنة ١٩٣٨ :

« إن الإسراف فى الاستجابة لرغبات الطفل ينتج أثرا مستمرا ، فهو يخلق فيه مطالبة « أوتوماتيكية » بأن يلتزم الناس بالاستجابة لرغباته ونزواته فى المستقبل .. وهذا كفيل بأن يجعله عاجزا عن معالجة المواقف التى تتطلب جهدا ودأبا لمغالبة العقبات .. وأن نقص الأخلاق والسلوك فى بعض المدارس التقدمية يرجع — إلى حد ما — إلى حرص الأطفال على أن يمضوا فيما يفعلون .. وهذا يعنى فشلهم فى أن يتعلموا درسا من أهم دروس الحياة ، وهو التكيف والتوافق المشترك مع من حولهم .. » .

.. كما قال « فرويد » فى كتابه « محاضرات تمهيدية جديدة للتحليل النفسى » : « إن المهمة الرئيسية للتعليم ،

هى أن يعرف الطفل كيف يسيطر على غرائزه ونزواته . فمن المستحيل ان نكفل له حرية كاملة فى أن يطيع كافة نوازعه ودوافعه دون قيود .. إذ أن هذا يجعل الحياة لا تطاق بالنسبة للوالدين ، كما انه خليق بأن يوقع بالأطفال أنفسهم ضررا بالغا . ومن ثم فان وظيفة التعليم والتربية هى الردع ، والمنع ، والقمع . وقد أدت التربية هذه الوظيفة بنجاح يدعو إلى الاعجاب ، فى جميع الازمان . ولكنا عرفنا من التحليل النفسى أن هذا الكبت للغرائز — بالذات — ينطوى على خطر المرض النفسى » .

ولكن شيئا من هذه التنبيهات لم يوقف تيار سياسة التساهل ، نتيجة « الوهم الجماعى » الذى انتشر بين الآباء والمدرسين .

حيرة الآباء والمدرسين

وهكذا وجد الآباء والمربون أنفسهم فى حيرة بين تيارات متعارضة ، منها :

أن التربية الصارمة التى يلقاها الطفل فى نشأته — فى البيت — قد تكون سببا فى انحرافه ، أو من أسباب تعاسته فى المستقبل ..

أن احصاءات المحاكم تدل على أن أكثر من ٦٠ فى المائة من الأحداث المنحرفين ، لهم آباء لا يؤدبونهم .

أن التساهل مع الطفل وتملق رغباته يعلمه سوء السلوك ، ما دام بوسعه أن يرضى نفسه دون أن يلقى عقابا

.. وتكون النتيجة أنه لا يتعلم « الصـــواب » ، ولو عرفـــه ما حفل به إذا وجده عقبة تعترض لهوه وسروره !

أن الطفل لا يخشى الأب الذى يبدى ضعفا .. ولا يحبه ، وإنما يستغله فى سبيل رغباته !

وهكذا أصبح الأبوان يعانيان عقـــدة الشـــعور بالذنب والخوف إذا هما اضطرا إلى أن يعاقبا ابنهما .. ومع ذلك ، فالمجتمع لا يرحمهما ولا يعفيهما من المسئولية إذا نشأ ابنهما مدللا مفسودا !

كذلك صار موقف المدرسين والمربين تشوبه نفس الحيرة .. فالبيت والمدرسة ، بل المجتمع كله ، فى حيرة !.. وقـــد استفحلت هـــذه الحيرة ، كما استفحل انحراف الأحداث ، فى أعقاب الحرب العالمية الثانية .. وبات الأمر يتطلب علاجا سريعا ..

الطفل نفسه يرحب بالعقاب !

وهنـــا برز فريق من رجـــال التربيـــة وعـــلم النفس ، يطالبون ــ على ضوء تجاربهم وبحوثهم ــ بالعودة إلى سياسة التأديب القديمة .. إلى العقوبة البدنية ! ففى كتاب « دليل ارشاد الطفل وتوجيهه » ــ الذى صـــدر فى سنة ١٩٤٧ ــ كتب « ر.ل. جنكينز » يقول : « لا قيام لمعهد لعلاج الأطفال المنحرفين إلا بالتأديب .. فالجدل المنطقى ، والســعى إلى الاقناع ، لا يفلحان فى كثير من الأحوال » ..

وقال الباحثان النفسيان « لويلا كول ، وجون مورجان » فى كتاب لهما بعنوان « نفسية الطفل والمراهق » ، إن الأطفال ــ إلى ما قبل ستين عاما ــ كانـــوا يتعرضون للصـــفع ،

والضرب ، بل والجلد ، سواء فى البيت أو المدرسة .. « ومن المؤكد أن الأساليب المتطرفة خليقة بأن ننكرها .. ولكن للعقاب « المخفف قيمة لا تقدر » !

وكتبت الدكتورة « ايرين جوسلين » فى كتابها « الطفل السعيد » ، أن هناك أوقاتا يكون فيها الضرب مظهرا للحب .. « فالطفل — عادة — يخاف من نوازعه ودوافعه ، وهو يشعر بالأمن إذا مارس الكبار مسئولياتهم وتولوا توجيه هذه النوازع . والعقاب هو وسيلة الوالدين لاظهار استعدادهما لحمل هذه المسئوليات » ..

وفى كتاب « صون أعصاب الأطفال » ، قال الدكتوران جيمس والش وجون فوت : « لا مراء فى أن تساهل الوالدين كثيرا ما يقوى النزعات المنحرفة لدى الأطفال .. وكثيرا ما يكشف تاريخ المجرمين عن انهم كانوا أطفالا عصبيين ، غير مستقرين ، لم يلقوا التأديب اللازم فى صغرهم ، فنشأوا وهم لا يعرفون كيف يكبحون جماح نوازعهم .. » .

ولقد تبينت أنا بدورى — من الحالات التى درستها ، ومن البحوث التى اجريتها — ما يؤيد كل هذا .. فالطفل — فى دخيلة نفسه — يرحب بالضرب ، ويفضله على الحيرة التى تتولاه إزاء التمييز بين ما هو «صواب» وما هو « خطأ » .. فالعقاب يحدد له الصواب ، أو يفرضه عليه .. وليس أقسى عليه من أن يتهاون أبواه عن وضع قواعد واضحة يلتزم باتباعها ، أو يعرف — على الأقل — أنه إذا لم يتبعها تعرض العقاب ..

علاقة الاضطرابات النفسية بالتأديب

وكان من الظواهر التى أدهشتنى ، أن مرضاى النفسيين من الصغار كانوا يزدادون تقدما نحو الشفاء — بسرعة تفوق المعدل العادى — إذا ما تحسنت أساليب تأديبهم ، باتباع الوالدين ما كنت أرشدهم إليه من تعليمات قوامها الضرب ، فى الحالات التى كنت أدرك فيها — من أحاديث الوالدين — أن الصداع ، أو اضطرابات المعدة ، أو غيرها من أعراض الأمراض النفسية لدى الأطفال ، كانت مترتبة على ميوعة فى التأديب !

وهكذا تبينت أن التأديب خليق بأن يقضى — بوجه عام — على كثير من المشكلات النفسية لدى الأطفال . وبوسعنا أن نخرج من هذا بأن كثيرا من مشكلات الكبار ، ترجع — إلى حد كبير — إلى أنهم لم يتلقوا تأديبا حازما فى طفولاتهم .. فان القلق ، والاكتئاب ، والصداع ، وما إليها تنشأ عن الصراع النفسى الذى ينشأ بدوره عن شعور المرء بانه متورط فى محنة لا يدرى منها مخرجا ، أو فى موقف لم يدرب على أن يواجهه ويتغلب عليه .

وساءلت نفسى : ألا يحتمل إذن أن يكون التأديب وسيلة لشفاء الاضطرابات النفسية ؟.. ومن ثم شرعت أتجه فى تجاربى هذه الوجهة ، فسرعان ما لاحظت أن سرعة شفاء المريض كانت ترتبط بسرعة تخلصه من الصراع الناشىء عن محنة أو موقف يحيره .. وبالتالى ، ترتبط بسرعة حسمه الأمر واتخاذه قرارا بصدده !

ومما عزز اتجــاهى اننى كنت اســأل الأبوين عن بداية مرض ابنهما ، فكنت — فى أغلب الحالات — أتبين أن بوادر المرض النفسى كانت تظهر فى ظروف يعجز فيهــا الابن عن التفرقة بين التصرف الموفق والتصرف غير الموفق . فاذا كان الطفل ممن يباح لهم أن يفعلوا ما يشاءون ، فانه كان لا يلبث أن يحتك بالقيود الكابحة فى البيت أو المدرسة أو المجتمع ، فاذا به عاجز عن التفرقة بين السلوك السليم والسلوك غير السليم ، فيحــدث الاضطراب النفسى . وعلى مر الأيــام ، وتعدد التجارب ، اتضح بجلاء قاطع أن هناك ارتباطا وثيقا بين الاضطرابات النفسية والعصبية ، وبين التأديب ..

على اننى لم أقنع بتشابه المعلومات التى كنت احصل عليها من الأب ومن الأم ومن الطفــل ، كل على حدة .. بل عنيت فوق هذا بالتحرى عن الأبوين نفسيهما :

الآباء أصناف .. والأبناء هم الضحايا !

ووجدت الآباء أصنافا عديدة متباينة :

هنــاك الآبــاء ذوو النوايا الطيبة . وكل الآبــاء — فى الأصل — من هذا الصنف ، فهم إذا اهملوا تأديب أولادهم ، فانما يصدرون فى الاهمال عن حسن نية ! .. وهنــاك الآباء المسرفون فى التأثر بعلم النفس ونظرياته ، إلى درجة تجعلهم يشطون فى الخوف من أخذ أبنائهم بالحزم الصارم .. وممــا أدهشنى أن بين هــؤلاء علماء نفس ومحللين بارعين !! .. وهناك آبــاء لم ينجبوا أبناءهم وإنمــا هم أخذوهم بالتبنى ،

فهم يسرفون فى الترفق بمن تبنوهم ، بدافع اللهفة والخوف من أن يحرموا من هؤلاء الأبناء .. وهناك أمهات وآباء يكرهون أن يؤدب أزواجهم الحاليون أبناءهم من أزواج أو زوجات سابقين .. كما أن هناك أزواج أمهات أو زوجات آباء يؤثرون عدم تأديب ربائبهم تجنبا للمشكلات ، أو نتيجة لعبارات جارحة من الأولاد ، مثل : « لست أبى — أو لست أمى — حتى تضربنى » !

وهناك آباء وأمهات يشعرون بمرارة لما كانوا يلقونه على أيدى آبائهم من تأديب ، فهم ينفرون من أخذ أولادهم بالحزم .. كما أن منهم من أمضهم الفقر فى صغرهم ، فهم يسرفون فى الاغداق على أبنائهم دون حساب أو تقدير لنتائج هذا الاغداق .. كما أن هناك آباء تستغرقهم أعمالهم استغراقا يجعلهم بعيدين عن بيوتهم معظم الوقت ، ويصرفهم عن تقويم أبنائهم . فاذا استمر هذا سنوات متعاقبة ، لم يجد الطفل من يرشده إلى الصواب أو الخطأ ، فلا يلبث أن يعانى الاضطرابات النفسية ..

الجد يفسد الحفيد بالحنان المسرف

وهناك آباء — وأمهات طبعا — مغلوبون على أمرهم ، يعيشون مع آبائهم أو أمهاتهم ، فاذا الأجداد يفسدون عليهم تربية الأبناء .. ذلك لأنهم يتمثلون فى الأحفاد الرابطة بين الماضى والمستقبل ، وهم ينشدون حب الأطفال ليساعدهم على تعويض ما لم يعودوا يشعرون به من حب الأبناء ،

لانصراف هـؤلاء إلى شئون الحيـاة والعيش .. ومن ثم فهم يتسامحون إزاء ذنوب الصغار ، ويكتمونها عن الآباء ، بل يحمونهم من العقاب إذا اكتشف الآباء الذنوب .. وهم يسرفون فى الحنان والتدليل إلى درجة الافساد !

كذلك هناك من الآباء من يذهبون فى التبسـط مع أولادهم واكتساب ودهم حدا يجعلهم يزيلون كل مظهـر لسـلطانهم وولايتهم . وصداقة الآباء مع الأبناء مستحبة ، ولكن بحيث لا تمحو سلطان الأب .. ذلك لأن مهمة الأب أن يكون أبـا ، لا زميلا لابنه .. واجبه أن يكون مرشدا ومعلما للابن ، دون أن يضحى بنفوذه وسلطانه عليه ..

ثم أن هناك صنفا من الآباء يسـهل خضوعهم وانسياقهم لسواهم بالفطرة .. ومثل هؤلاء يجب أن يعملوا على تقـوية شخصياتهم حتى لا ينساقوا لأبنائهم ، وإلا أوقعوا بالأبنـاء أبلغ الأضرار ، وشـبيه بهولاء ، الآباء المرتبـكون — الذين يرتكبون إزاء أى موقف ، وهم بالتـالى يرتبكـون فى تأديب أولادهم ! — ولكن أسـوأهم جميعـا ، الآباء الذين يعانون اضطرابات عاطفية ، كالأب الشقى بزوجته ، فهو يحول حبه لها إلى ابنه ، أو الأم التى ليست على وئام مع زوجها ، فهى تعتمد على ابنهـا فى التعويض النفسى .. وهـذا كفيل بأن يعرقل مهمة التأديب ، ويؤدى إلى مصاعب كثيرة .

فرض السلوك بالجزاء المتكرر

ونخلص من هذا إلى أن التساهل والتسامح من الآبـاء ، غالبا ما يكون سببا فى سـوء تأديب الأبنـاء .. ومن ناحية

أخرى ، فان الإسراف فى الشدة لا ينتج أبناء سليمين من الناحيتين النفسية والخلقية ..

وخير الأمور الوسط .. وهذا هو قوام أسلوب « الفرض المتكرر » الذى انتهيت إليه .. فرض السلوك على الطفل بالجزاء المتكرر ، سواء كان هذا الجزاء عقابا أو مكافأة .. وهذا الأسلوب كاف لتأديب الأطفال بين الثانية والثالثة عشرة من أعمارهم .. ويحتاج إلى تعديل بعد هذه السن نظرا لظروف المراهقة .

وأسلوب « الفرض المتكرر » أشبه بأسلوب « الجزر والعصا » الذى يستخدم فى ترويض البغال العنيدة .. ولكننا هنا نستخدم قطعا صغيرة من الجزر — كمكافأة سريعة مباشرة — وضربات خفيفة بالعصا ، كعقاب سريع مباشر ، بدلا من ثمرة كبيرة من الجزر ، أو ضربة شديدة بالعصا ، لمرة واحدة ..!

ذلك لأن سياسة الاقتصار على المكافأة لحسن السلوك هى أضعف السياسات التربوية فى إعداد المواطن للمجتمع الذى يعيش فيه .. لأن المجتمع — بقوانينه — يفترض فى المواطن أن يكون حسن السلوك .. كذلك نجد أن سياسة الاقتصار على العقاب لسوء السلوك قد تكون أفضل من سابقتها ، ولكنها غير كافية .. فهى بمثابة التحذير : « لا تفعل » ، ولكنها لا تدفع الطفل إلى ما ينبغى أن يفعل .. لذلك كانت خير سياسة هى التى تجمع بين الاثنتين : المكافأة عن التصرف الحسن ، والعقاب جزاء التصرف السيء . ولكن

هنـاك شروطـا ومتطلبات يجب مراعاتهـا لتـؤتى هـذه السياسة الثمار المنشودة :

الإسراع فى العقاب والمكافأة ضرورى

وأول ما يجب مراعاته هـو أن تأخير المكافأة أو العقـاب يذهب بفائدة هذه الطريقة .. ذلك لأن تأخير العقاب يوحى للطفل بأن فى وسعه أن ينجـو من نتائج سـوء السـلوك مؤقتا — وربما نهائيا ، إذا نسى الأبوان ، أو هدأ غضبهما — وإذا عرف الطفل أن العقاب لن ينزل به فورا ، فان التوعـد والتهديد لا يعود لهما أثر فى تأديبه !

وكل ما يتطلبه الأمر ، ضربة سريعة مباشرة — بعصـا أو حزام — على اليد أو على المقعدين .. أو قرصة معتدلة فى السـاق أو الذراع أو المقعدين .. فالغرض الأول هـو أن يقترن الألـم بالتصرف السيىء ، فيجب أن تكون الضربـة أو القرصة مؤلمة ، ولكنها ليست من الشدة بحيث تؤذى أو تضر .. لذلك يجب أن يتجنب الوالدان الانسـياق للغضب عند توقيع العقاب ...

وهناك أساليب إضافية تضاعف من أثر العقـاب ، كأن تصحب الضربة حركات من الرأس أو الأصـبع ، مع تكرار كلمة : « كلا .. لا » .. وقد تكفى مع الضربة « نظرة » تدل على الاستياء .

وما لم تعقب الضربـة الأولى — إذا أخفقت فى الردع — ضربة ثانية حين يتكرر الذنب ، فان العقاب يضعف .. وكذلك

الأمر بالنسبة للمكافأة . والمهم هو المبادرة السريعة . فان قطعة من الحلوى تقدم بمثابرة عقب كل تصرف حسن ، أجدى من دراجة يوعد بها الطفل فى المستقبل .. المهم هو الإسراع بتوقيع العقاب أو تقديم المكافأة .. فاذا تكرر الأمر ، تعلم الطفل ما يحسن به عمله ، فيصبح عادة .. وقد اثبتت التجربة أن عقاب الطفل بخمس عشرة ضربة لذنب ارتكبه ، لا يردعه عن العودة إليه ، عملا بالمثل القائل : « علقة تفوت ما حد يموت » .. أما ضربه ضربة واحدة كلما ارتكب الذنب ، ولو خمس عشرة مرة ، ففيه تعزيز للعقاب ، يقره فى نفسه ..

ومن فوائد هذه الطريقة أنها تخفف توتر أعصاب الوالدين ، الذى يحدث فيما لو حرماه من اللعب مثلا ، إذ يضطران إلى مراقبته للاصرار على منعه .. كما أنها تحول دون إضرار أشد ، فيما لو حرماه من المصروف ، إذ قد يدفعه هذا للتحايل والسرقة ..

التبكير بالتأديب ينمى إدراك الطفل

وليس العقاب البدنى من القسوة فى شىء ، بل إنه أخف بكثير من العقاب النفسى ، كمقاطعة الطفل فترة ، أو حرمانه من شىء .. وخير فترة للبدء بهذه السياسة ، هى ممارستها بعد أن يتعلم الطفل الحبو ، وقبل أن يبدأ الكلام . فان التبكير بالتأديب يساعد على تنمية إدراك الطفل ، ولا يتركه حتى يتعلم من التجربة التى تستغرق وقتا طويلا . ويحسن

— فى معظم الأحوال — أن يعقب العقاب شرح يفسره ويبرره ، وأن يدرك الطفل أن العقاب لم يؤثر على العلاقة بينه وبين والديه .

روى لى صديق من الأطباء النفسيين أن ابنه شرع يعمد إلى البكاء والصراخ كوسيلة لمضايقة والديه . فما كان من أبيه إلا أن أخذ يقول له : « إذا كنت تريد البكاء والصراخ ، فتعال إلى أبيك يساعدك ! » .. ثم كان يضربه ، فلم يلبث الطفل أن عدل عن هذا الأسلوب بعد بضع مرات .

وجدير بمن يرى سوء تصرف الطفل — من الوالدين — أن يبادر بمعاقبته ، دون أن ينتظر حضور الوالد الآخر .. وقد يلجأ الطفل — فى بادىء الأمر — إلى البكاء ، أو إرهاب أبويه بالمرض أو القىء أو ما إلى ذلك . ولكن الجدير بالأبوين ألا يخدعا بهذا « التهويش » وليس لهما أن يخشيا فقدان حب ابنهما أو يجعلا هذه الخشية تمنعهما من إيقاع العقاب .

ومن الخطر السماح بأى استثناء فى ممارسة هذه السياسة التأديبية . فاذا أساء الطفل التصرف فى مكان عام مثلا ، يجب أخذه إلى أقرب خلوة وإيقاع العقاب به .. على أن يتناسى الوالد الذى يوقع العقاب ، الأمر كله بمجرد إيقاعه ، فلا يعود إلى تعيير الطفل أو يستمر فى إبداء استيائه منه .. أما القول بوجوب مناقشة الطفل منطقيا إذا أخطأ ، فيرد عليه بأن إدراك الطفل لا يجعله يفيد من ذلك .. والأفضل عقابه ، ثم تفسير السبب .. وبالضربة الخفيفة ،

المتكررة ـ بتكرر الذنب ـ أو المكافأة المتكررة بتكرار الاحسان، يمكن أن نربى فى نفس الطفل تقدير ما هو صـــواب وما هو خطـــأ .

وجوب تعاون المدرسة مع البيت

وهـــذا الترويض للطفل لا يؤتى ثماره ما لم يكن التعاون مكفولا بين البيت والمدرسة ، فان إلغـــاء العقاب البدنى فى المدارس هو سبب ســـوء ســـلوك الناشئين . وقد اثبتت الاحصاءات فى سنة ١٩٦١ أن بين مليونى جريمـــة ارتكبت فى الولايات المتحدة ، كان ثمة مليون جريمة ارتكبهـــا صغار لم يتجاوزوا الثامنـــة عشرة من عمرهم ، ومعظمهم لم يكـــونوا منحرفين بفطرتهم .. فلو انهم تعرضـــوا ـــ فى صغرهم ـــ لعقاب خفيف على هفواتهم ، لما ارتكبوا الكبائر فيما بعد !

وينبغى أن يبدأ التاديب فى سن مبكرة ، وأن يرتبط بظروف الطفل النفســـية ، والاجتماعية ، والدراسية ، كمـــا يرتبط بنموه وسنه ، فلا نطـــالب ابن الثـــالثة بما نطـــالب به ابن العاشرة ، وهكذا ..

كتابى : هذه خلاصة للكتاب الذى اصدره المربى والعالم النفسانى « بيتر كرانفورد » ، فمـــا رأى أساتذة التربية وعلم النفس ، فى بلادنـــا العربية ، فى هذا الاتجاه الحديث الذى ينادى بالعودة إلى العقاب البدنى لأبنائنا وبناتنا ؟.. هـــل يقرونه ، أم يعارضونه ؟.. هذا هو الموضوع الذى نطرحه على بساط البحث ، ونرحب بآراء علمائنا وباحثينا بصدده .



بقلم: ر. دي سان - لوران

إرادتك في متناول يدك!

إذا صحت العزيمة ، فكل شىء يهون !

إن الإرادة كفيلة بأن تغلب الصعاب ، وقد قيل قديما : حيثما توجد الإرادة ، يوجد مخرج وطريق)) !.. فلن يقدر لامرىء ان يحقق املا ، او أن يبرم عملا ، ما لم يعرف كيف يتذرع بالعزيمة التى تمكنه من تذليل كل ما قد يعترض طريقه من عقبات .

والإرادة أو العزيمة — بعد هذا — ليست بالأمر الصعب ، الذى يرهق طالبه ، فهى لا تتطلب أكثر من مران ومثابرة ، مع معرفة الطريق الذى يسلكه الطالب فى ذلك .. وهو ما يحدثنا عنه ((ر. دى سان اوران)) فى الكتاب الذى نقدمه لك فيما يلى .. ولسوف تلمس عقب الفراغ منه — أن المهمة يسيرة ، فلماذا لا تبدا فورا فى تنمية ارادتك ؟

النجاح فى متناول الجميع

المرء القوى الشخصية هو ذلك الذى يختار لنفسه غاية معقولة ، أو بالأحرى هدفا معقولا ، ولا ينى عن السعى إليه ، لا تصده عنه أية عقبات أو عوائق نفسية أو مادية ، فهو يعرف كيف يعقد عزمه ، وكيف يحقق إراداته ، وهذا هو سر النجاح !

أما الشخص المرهف الحس ، السريع التحول ، الضعيف النفس ، فان الأحداث تعترض سبيله فتعرقله ، وسرعان ما تثنيه عن غايته أية مصاعب تبدو مستعصية العلاج ــ ذلك لأنه يفتقد العزيمة والإرادة ــ ومثل هذا الشخص مصيره إلى الفشل !.. لذلك فان اتقان السيطرة على الإرادة وتوجيهها ، هو خير سبيل إلى النجاح !

ومن الطبيعى أن يكون أول سؤال يتبادر إلى الذهن بعد ذلك ، هو : ما هى الإرادة ؟ .. إنها عقد العزم على غاية معينة لا سبيل إلى التزحزح عنها أمام أول عقبة أو أول شعور داخلى أو أول تأثر بأية مؤثرات خارجية .. إنها تفادى بناء الخطط ورسم القرارات على أسس غير ثابتة ، يغلب عليها الخيال وإيحاءات الأعصاب ، ومن ثم فهى لا تصمد فى وجه أية نتائج غير مواتية ، تترتب على الظروف الطارئة .. ومن ناحية أخرى ، نجد أنها ــ أيضا ــ عدم الاصرار على خطط أو قرارات ، يسلم العقل بأنها غير مكتملة الصواب ، أو بأنها خطأ .

ضع قاطرتك على الخط الحديدى !

ولكى تعقد عزمك بحيث لا يكون مزعزعا ، لا بد من عناصر ثلاثة : التقدير ، والتصميم ، والتنفيذ .

فقبل أن يقدم المرء ــ ذو الشخصية ــ على عمل ، لابد له من تقدير الموقف ، ودراسة مختلف القرارات التى يجوز له اتخاذها ، ومعرفة ميزات وعيوب كل منها ، وتقدير قيم

الحوافز والبواعث التى قد تخطر له ، واختيار أفضل الوسائل التى تساعده على بلوغ غايته .. فاذا فعل كل هذا — وهذه هى مرحلة التقدير — كان له أن يأخذ القــرار الذى يمليــه عليه عقله ، وهو مطمئن . وهـــذه هى مرحلة التصميم .. وتعقبها مباشرة مرحلة التنفيذ ، إذ يشرع المرء فى مهمته . وكلما كان نشيطا ، مفكرا ، بارعا فى انتهاج الوسائل والأساليب ، كان وصوله إلى غايته أسرع واضمن !

ولكى نقرب إلى الفهم ما للإرادة من عمـــل نفسى ، نضرب مثلا بالقاطرة الحديدية إذ لابد لها — كى تبلغ الغاية المعينة لها — من أن توجه إلى خط حديدى معين ، فمن المســـتحيل عليها قطعا — ومهما تبلغ سرعتها — أن تبلغ تلك الغـــاية ما لم تجـــر على الخط الحديدى الموصـــل إليهـــا .. فـــاذا ما استقرت على هذا الخط ، وجب على الســـائق أن يحتفظ بمعدل معين لضغط البخـــار ، وإلا خفت سرعـــة القـــاطرة تدريجيا ، حتى تنتهى إلى الوقوف .. والتحمس للحافز يقابل قوة البخار فى حالة الإرادة !

أما كيف تتعـــرف إلى الخط الحديدى الصحيح ، وتسيطر على قوة البخار فى قاطرة عزيمتك ، فهذا هو موضوعنا !

فى كل نفس قوى دفينة

وبوسع كل أمــــرىء أن يكون ذا عزيمـــة ، وأن يشـــحذ إرادته ، لأن كل إنسان — حتى الضعيف والخائر والمذبذب — أوتى القوى النفسية والمعنوية التى تمكنه من ذلك ، ولـــكنه

لا يعرف كيف يستغلهـــا .. وقبل أن تشرع فى بناء إرادتك ، جرب هذه التدريبات الثلاثة ، لأنهـــا بمثـــابة الاعداد لعملية البنـــاء :

التدريب الأول : خصص بضع دقائق للتفكير والتأمل ، لمدة ثلاثة أيام أو أربعة . ويحسن أن يكون ذلك فى مكان تأمن فيه أى ازعاج يقطع عليك حبل التفكير . كما يحسن أن تكون تلك الدقائق فى بداية النهار .

وابدأ باستعراض حالتك الذهنيـــة : إلى أى مـــدى تؤثر إرادتك على تصرفك ؟.. وهل تسمح لنفسك بأن تسير وفقا للروتين وحكم العادة ؟.. وهل تملك أن تقـــاوم انفعالاتك ، وحالات مزاجك ، ومغريات الوسط الخارجى ؟.. وهل تعوزك المثابرة والدأب فى تنفيذ ما اعتزمت عمله ؟.. وعندما ترسم خطة لعملك ، فهل تتشبث بها فى إخلاص ؟.. وإذا انتزعت من عملك أو تفكيرك فجأة ، فهـــل تستأنفه بعد ذلك بنفس النشـــاط ؟

ولسوف تلاحظ وجود بعض نقـــاط ضـــعف أو نقص فى عزيمتك ، اثنـــاء هـــذه الدراسة ، فسجلها يوما بعد يوم ، لتستعين بها فى العلاج .

التدريب الثانى : حاول أن تتحقق ممـــا يجديه عليك — فى حياتك — نمو إرادتك .. انك إذ ذاك لن تعود مؤرجحا ، نهبا للتردد والهواجس .. وإنما ستغدو دائبا على تحقيق غاياتك واحدة بعد أخرى ، وستشعر بقوة عزيمتك كلما احرزت نصرا جديدا .. وبالتالى ، ستنتقل من نجاح إلى آخـــر فى كل ما ترسمه لنفسك من مشروعات !

صور لنفسك هذه الصورة يوما بعــد يوم ، حتى ترســخ في ذهنك ، وتملك عليك حواسك ، وتصبح متلهفا على تنمية إرادتك !

التدريب الثالث : استغل الإيحاء الذاتى .. كرر لنفسك ــ ثلاثين أو اربعين مرة فى اليوم ــ هذه العبارات : « من السهل أن تكون لى طاقة حديدية . اننى أعزز إرادتى تدريجيا ، ولن تلبث أن تغدو راسخة .. لن تمنعنى قوة عن أداء ما أعقــد عليه عزمى » .

والإيحاء الذاتى ــ عندما يكون معقولا سليما ــ خير سلاح لتقوية العزيمة والروح المعنوية .

لا تغفل عن عجلة القيادة !

يصف الفلاسفة « الإرادة » بأنها موهبة عقلية تنحو نحو الخير . فهى تناضل لتصل إلى الغايات التى تهفو إليها ، لأنها تراها نافعة . فما أن تستثيرها غاية ، حتى تتحرك نحوها . ويشتد الباعث الذى يحركها بازدياد إغراء تلك الغاية ، ولكن «الإرادة عمياء» ، فهى لا تدرى من تلقاء ذاتها الغاية الحقيقية التى تجتذبها ، مما قد يؤدى إلى دفعها نحو غاية زائفة ، أو نحو اتجاه خاطىء . وكم من أناس هبوا يســعون إلى هدف صالح ، غاية تحقق الســعادة ، فاذا ســعيهم يلقى بهم إلى الشقاء !.. ومن ثم فلابد لنا من أن نتولى توجيهها ، وهذا هو أول شروط النجاح !

وليس من شك فى أن التوجيه يعتمد على العقل .. ودور العقل هنا كدور قائد الطائرة ، فهو لا يغفل عن عجلة القيادة

لحظة ، ولا يغير اتجاهه كثيرا بغير داع ، ما دام الخط الذى يحلق بطوله آمنا . وكذلك يراقب العقل ــ مراقبة دقيقة ــ مجرى الإرادة ، دون أن يعدل هذا المجرى ما لم تدع الضرورة إلى ذلك !.. ذلك لأن الإنسان الذى يعقد العزم على عمل طيب ، لا يسلك طريقا معينا إلا بعد تفكير وإمعان . وما أن يختار الطريق وينطلق فيه ، حتى يجد أن معظم ما يتحتم عليه من أعمال ، إنما يفرض عليه بحكم الواجب وبحكم الظروف .

استعراض فى كل صباح

وفى معظم الأحوال ، لا تعدو حالة العقل أكثر من التأكد من أن الإرادة تسير فى المجرى الذى اختير لها ، ولا تحيد عنه. على أن ثمة ظروفا وحالات تتطلب من العقل أن يعيد التفكير ، وأن يرسم اتجاها جديدا ، يدفع إليه الإرادة . فكيف تدرب عقلك على أن يجيد الحكم والتصرف عند اختيار الطريق ، وعند تعديله ؟

تناول ورقة وقسمها إلى عمودين ، سجل فى أولهما كل الأسباب التى تدفعك إلى اتخاذ قرار معين .. وسجل فى ثانيهما كل البواعث التى تقوم فى وجه هذا القرار ، ووازن بين العمودين ، ثم اختر أقواهما حججا .. واستخدم هذه الطريقة قبل اتخاذ كل قرار ، فناقش ميزات هذا القرار وعيوبه فى أمانة تامة ، وفى مراعاة لكل شىء ، وحساب لكل طارىء ، وانتباه لكل واعز من ميولك الخاصة .. فاذا ما استقر رأيك

نهائيا على القرار ، فاحرص على الا تتحول عنه ، ما لم تتبين خطأ فى تدبيرك ، أو طارئا لم يكن متوقعا !

ولا بد لك من أن تناضل فى كل يوم ، لكى تصل إلى هدفك .. فاذا استيقظت فى الصباح ، فاستعرض كافة المهام التى ينبغى ادؤها فى اليوم كله ، وحدد لكل منها فترة من وقتك .. فاذا ما حانت فترة مهمة منها ، وجب عليك أن تتفرغ لها ، وان تنحى عن ذهنك المهام الأخرى.. ولهذا الاستعراض الصباحى فائدتان : فهو يذكرك بواجباتك ، كما انه يعدك لها . وهنا يحسن أن تستخدم الايحاء الذاتى ، فتكرر لنفسك عدة مرات: « اننى قادر على أداء عملى ، وانه ليلذ لى . ولقد دبرت خطتى ، فلا بد لى من التشبث بها لانها سبيلى إلى النجاح » !

ولو أن حدثا طارئا ، أو زيارة عابرة اعترضت هذا «الجدول» ، فلا تصغ للاغراء الذى يزين لك ان ترجىء إحدى المهام ، فى مقابل الوقت المضيع ، لأن هذا لون من التقهقر .. وإنما احرص على أن تستغل الدقائق الباقية فى معالجة المهمة التى أضاع الحادث أو الزيارة عليك وقتها !

رياضة إرادية !

وخليق بالمرء أن يخلد إلى السكون لحظات قبل البدء فى أى عمل . وليحاول خلال هذه اللحظات أن يهيىء عقله للعمل، وأن يقصى عنه أية أفكار خارجية .. ولقد عرف عن طبيب سويسرى نابه الذكر ، أنه اعتاد أن يصف — فى حالات ضياع قوة العزيمة ، أو الخور العصبى — علاجا يصوغه فى هاتين

الكلمتين : « رياضة إرادية » . ويتضمن هذا العلاج أن يتمشى المريض كيفما شاء ، ثم يركز كل اهتمامه على حركات ساقيه ، التى لايمكن أن تصدر إلا عن الإرادة . وفائدة هـــذا العلاج عظيمة ، لأنه يلزم المريض بأن يسير بخطى جد بطيئة ، وبأن يقول لنفسه مع كل خطوة : « سأقدم قدمى اليمنى .. والآن سأقدم اليسرى » . فكل حـــركة تحتـــاج إلى إرادة ، وعلى المريض أن يمكن إرادته من السيطرة على حركات القدمين .

وهناك ثلاثة تدريبات تساعدك على أن تسير قدما فى تنمية إرادتك ، إذا تبلغ هذه المرحلة :

التدريب الأول : يتمثل فى الجدول ذى العمـــودين ، الذى ذكرناه من قبـــل ، والذى يمكنك من أن توازن بين محـــاسن وعيوب كل قرار توشك أن تتخذه . وتستطيع أن تبدأ التجربة فى المسائل البسيطة ، ثم تتدرج رويدا إلى أن تتعـــود إجراء هذه الموازنة فى ذهنك .

التدريب الثانى : ارسم لمهامك اليومية جدولا ، واحرص دائما على أن تنفذه بدقة ، وبأكمله .

التدريب الثالث : احص كل يوم الأعمـــال التى نجحت فى تحقيق إرادتك فيها ، فان هذا يشجعك على المضى !

كلنا « أوفيد » .. شاعر الحب والغزل !

وإذا كان العقل هو الذى يقـــود « الإرادة » ويعين لهـــا الهدف ، إلا أن أعظم البواعث قيمة ، كثيرا ما تترك «الإرادة» فى أوج تحمسها ، فلا تمضى إلى درجة اغرائها على العمل .. وقديما ـــ بل منذ عشرين قرنا ، إذا شئت الدقة ـــ اعتـــرف

شاعر من أعظم الشعراء اللاتينيين ، هو « أوفيد » ، بأنه كان يصبو إلى أجمل الغوانى ، ولكنه كان يفتقد الجـراة على النضال فى سبيل الوصول إلى غاياته منهن !

وكلنا « أوفيد » فى بعض الأوقات . فكم من مرة أخفق كل منا فى واجبه ؟.. وهذا الاخفاق لا يكون منبعثا عن نقص فى الذكاء ، فى كثير من الأحوال ، إذ أن العقل قد يرشدنا بوضوح إلى ما ينبغى عمله ، فيروح وعينا يحثنا على الإقدام على هـذا العمل .. وتدور معـركة فى أعماقنا : فان الواجب يدعونا ، ولكن طبيعتنا المتكاسلة تعارض ضـد أى شىء يكبدنا جهدا ، وكثيرا ما تفوز فى معارضتها . ومن ثم تخفق عزيمتنا إذا لم تكن لدينا الوسائل النفسية التى تحفزها على الإقدام والعمل !

ولقد مثلنا الإرادة بقاطرة حديدية ، وقلنا إن وضعها على القضبان التى تمتد إلى مقصدها ، لا يكفى لوصولها إلى هذا المقصد ، بل لابد من طاقة بخارية معينة لتحريكها ، ولابد من إبقاء ضغط البخار عند درجة معينـة لكى تظل سـائرة .. والشعور هو الطاقة التى تحرك إرادتنا وتدفعها إلى السير ! فان الإرادة قوة عاطفية ، تنتج أقصى ما فى وسعها إنتاجه ، بدفع التحمس . وكلما وفقت فى تحريكها بأشد الرغبات إلحاحا ودأبا ، ازداد ما تستطيع أن تناله منها !

والعواطف المتاججة مصدر من مصادر الطاقة والنشاط ، التى تفوق قيمتهـا كل تقدير ، والتى يتعذر بدونهـا تحقيق أى عمـل جليـل ، وإن كـان لابد من السـيطرة عليهـا وتوجيههـا .. وأكبر مثـال على ذلك هم الجنـود ، الذين

يخضعون لنظام شديد ، ولكنهم ـ عندما يجد الجد ـ يندفعون إلى غاياتهم فى غير خوف ، وفى غير إشفاق من الصعاب والمشاق .. انهم يندفعون تحت ضغط حماس جارف ، وبوازع من ثقة واعجاب بقادتهم .. أى بحكم عواطف متأججة فى صدورهم !

الشهرة والحب من الدوافع المحركة للارادة

وقد يقال إن العواطف المتأججة ، ليست فى متناول كل إنسان ، ولكن العكس هو الأصح ، إذ أن فى وسعك أن تنمى هذه المشاعر بالتأمل والإيحاء الذاتى .

ولقد درج الناس على أن يضحكوا من تأملات المتدينين والفلاسفة ، مع أن هذا الاستغراق فى التفكير والتدبير ، ذو أثر عظيم . إذ أن الأفكار والآراء توقظ الرغبة ، وتشحذ المشاعر الإنسانية ، ثم تحرك التحمس .. وقديما قيل إن القوى الكامنة فى بعض الآراء ، قد تكون أعتى من أطنان الديناميت !.. ومن ثم فخليق بالمرء أن يعود نفسه على تركيز تفكيره على الأفكار التى تؤدى إلى إيقاظ المشاعر المتحمسة ، فان هذه المقدرة من أهم عناصر تكوين الشخصية .

والمشاعر الرئيسية التى تدفع الإرادة إلى العمل هى :

الإيحاء الذاتى : كم من رجال من المشتغلين بالتجارة أو الصناعة ، يقاسون الأمرين فى الحياة ، ولكنهم مع ذلك يحتفظون فى نهارهم بوجه بشوش ، ويتناسون همومهم ومتاعبهم فى سبيل كسب العملاء ! .. فاذا خلوا إلى أنفسهم فى الليل ، لم يركنوا إلى الراحة إلا بعد أن ينسقوا حساباتهم ،

ويستعرضوا موقفهم . فهل كانوا يصمدون على هذا اللون من الحياة لو أن جهودهم أخفقت فى أن تدر عليهم أموالا ؟.. اليس الأمل هـو الذى يحفزهم على الاحتمـال والمضى ؟.. وما الأمل إلا لون من ألوان الإيحاء الذاتى !

الشهرة : والشهرة ـ أو الكبرياء بل والغرور أحيانا ـ من القوى الدافعة للارادة . ومما يروى عن قائد فرنسى ـ كان ذا شهرة فى عصره ـ انه اعتاد ان يقول : « اننى لا احجم عن القفز بجوادى من قباب كاتدرائية نوتردام ، لكى اجتـذب انتباه الجمهور » !.. ولدينا كثير من الأمثلة التى نشاهدها يوميا ، فى حياتنا العامة ، .. فكم من شخص يتجشم العناء ، أو ينفق فى سخاء ، لكى يرى اسمه منشورا فى الصحف !.. وكم من اغنياء يجودون بأموالهم لجمعيات البر والاحسـان ، فى سبيل أن تنشر اسماؤهم !

ومما يروى ـ فى هذا الصدد ـ أن ناشرا امريكيا ، وجد عناء فى تصريف كتاب كان ذا قيمـة حقيقية . ثم نصـحه خبير فى الاعـلان ، بأن يذيع بأن لمشـترى كل نسـخة الحـق فى أن يطبع اسمه بحروف مذهبة على غـلاف النسـخة التى اشتراها ، فما لبثت أن ارتفعت نسـبة المبيعات من الكتاب بسرعة فائقة !.. وهذا المثال وحده ، كفيل بأن يبين مـدى تأثر الإرادة بالزهو وحب المظاهر !

الحب : والحب ـ بجميع أنواعه ـ أقوى من الموت ، على ما ورد فى الكتاب المقدس . فهو وإن كان مبعث تهـور ، فى

بعض الأحيان ، إلا أنه مبعث أنبل العواطف والحوافز ، فى كثير من الأحيان .. فالمحب لا يضن بأية تضحية فى سبيل هدف عواطفه .

الشعور الإنسانى : والرغبة فى تحسين حال الطبقات الفقيرة ، وفى تدعيم المجتمع وعلاج مشكلاته من أسمى المشاعر التى تثير الحماس لدى ذوى النفوس السامية ، فترقى بإرادتهم إلى فوق مستوى البشر !

استغل عواطفك فى تحفيز إرادتك

وخليق بالشخص الذى ينشد النجاح فى الحياة ، أن يستثمر ما لديه من هذه المشاعر ، وأن يختار من بينها ما يعرف ــ على ضوء تجاربه ــ أن لها تأثيرا كبيرا عليه ، فينميها فى عناية ، ويصقلها ، ويوجهها نحو الغايات السامية . وبهذه الوسيلة يستطيع أن يمد نفسه بطاقة تحمسية كافية لأن تجعله لا يشعر بعبء المجهود الذى يتطلبه تحقيق غايته ، وتنفيذ إرادته .

ولتقريب هذه الحقيقة إلى الذهن ، نضرب مثلا بكاتب تخصص فى الدراسات الأدبية والتاريخية ، يعتزم أن يضع كتابا عن تاريخ الأدب القصصى وأصوله . فهو يجمع أكبر عدد من المصادر والحقائق ، ويعد لموضوعه أكمل إعداد ، ثم يشرع فى العمل ، فلا يلبث أن يجد نفسه يكتب فى بطء وتكاسل ، لأنه يؤثر لذة القراءة ، على الجهد الذى يتطلبه التأليف والكتابة .. فأية مشاعر تؤثر على هذا الشخص لتحفيز إرادته ؟

بوسعه أن يقول لنفسه : « انني والله الحمد كاتب معروف ، وسوف يجد كتابى رواجا ، فيزداد دخلى » .. وهو بهذا يستغل الايحاء الذاتى كحافز !

* * *

وبوسعه أن يقول لنفسه : « أننى اتوقع من وراء هذا الكتاب نجاحا يضاعف من شهرتى ، إذ أن ظهوره سيدعو الكتاب والنقاد إلى تناوله ، وسيتردد اسمى مقرونا بالتقدير ! .. وهو بهذا يستغل الشعور بالزهو والخيلاء والتفاخر !

ويستطيع كذلك أن يقول : « إن حقوق التأليف ستدر على من المال ما يكفى لأن أوسع على أولادى ، وأن أكرم زوجتى وأرضيها ، وأن أضاعف من أسباب الرفاهية للأسرة ! » .. وهو بهذا يستغل الحب كحافز للإرادة !

ثم إن له أن يقول : « لسوف ينطوى كتابى على آراء إنسانية كفيلة بأن تنبه الأذهان إلى مشكلات اجتماعية يساعد حلها على ترقية المجتمع » .. وهو بهذا يستغل الحافز الإنسانى فى دفع إرادته !

الخيال يولد القوة الدافعة للإرادة

ومن الوسائل التى تساعدك فى هذا المضمار ، أن تستغل خيالك ! .. فتتصور نفسك فى المركز الذى تصبو إلى بلوغه ، وتروح تستعرض ما سوف تنعم به فى هذا المركز من فوائد ومن كسب أدبى ومعنوى ومادى . ومثل هذا التصور لا يلبث أن يوقد جذوة شوقك إلى بلوغ المركز المنشود ، فاذا الشوق المتقد يولد طاقة دافعة لإرادتك وعزيمتك !

ولو انك حرصت أثناء سيرك إلى عملك ــ فى الصباح ــ وأثناء إخلادك إلى الراحة ــ فى المســاء ــ على أن تستذكر الاهــداف والغايات التى ارتضيتهــا لإرادتك ، ثم تستعين بالتصور والخيال على أن تذكر فى نفسك الرغبة فى بلوغها ! . .

وإذا شعرت خلال العمل بأى تراخ فى عزيمتك ، فاستعرض ما رسمته فى خيالك من صور المستقبل الذى تكفله لك هــذه الغايات ، فان مجرد الرؤى لن تلبث أن تمد عزيمتك بالوقود !

ذلك لأن من طبيعة المشاعر انها متقلبة متحولة . فالمشاعر التى تحفز إرادتك ــ فى فترة معينة ــ على بلوغ هدف معين ، قد تتغير نتيجة لبعض الظروف ، إما إلى زيادة ــ إذ تغدو ذات ضغط قوى ، قد يدفع صاحبها إلى النزق أو التهور ــ وإما إلى نقص ، فاذا بهمته تثبط ، وعزيمته تخور ، ويغدو ميــالا إلى التقاعس والانحراف عن غايته .

لذلك يجدر بك أن تتوقع أحوالا تســاورك فيها مشاعر تكون بمثابة « فرامل » توقف تقدمك نحو الغاية التى تنشدها . ومثل هذه المشاعر نسميها « محولات » ، لأنها تحولنــا عن غايتنا . وهى من اخطر المشاعر ، لأنهــا غالبا ما تكون ذات اتصالات خفية فى أعماق نفوسنا ، ولأنها تجد فى الميول الخبيثة والشريرة حلفاء طبيعيين لهــا .. فحب اللهــو والغــرور والكسل ، كلها من العوامل التى تحول جهودنا من الغــاية المرتجاة ، وتضــطرنا إلى فقدان السيطرة على نفوســنا ، ولا تلبث أن تجتث كل أصل للإرادة لدينا .

لذلك كان من أوجب الوجبــات علينــا ، أن نصارع هذه المشاعر !

على أن هذه المشاعر يجب الا تكون باعث قلق لك ، فانها لا تحتـاج إلى أكثر من حـدة ذكاء ، ومن ثم فان خير أسلحة لقهرها هى : التفكير ، والتخيل ، والإيحاء الذاتى !

ويحسن عندما تراودك هذه المشاعر أن تعنى بفحصـها وتحليلها ومحاولة الوصول إلى أصولها وبواعثها واتجاهاتها .. ثم تصـور لنفسـك ما قد تقودك إليه ، إذا انت انسقت لها !.. انها توهن نسيجك المعنوى والأدبى ، وتسوقك إلى الخمول ، وتغريك بأخس الغرائز الإنسانية . ومن ثم يجدر بك أن تبين لنفسك مدى ضرر هذه « المشاعر المحولة » .

ويكفى لبيان ذلك أن نسوق مثـال الطالب الذى يخلو إلى نفسـه — فى حجرته — ليستذكر دروسـه قبيل الامتحان ، فلا تلبث حرارة الجو أن توحى إليـه بالخمـول والنعـاس والتغافل عن الاستذكار ، رغم أن الاستذكار واجب ووسيلة لمصلحته الخاصة ! .. إن النتيجة التى ينتهى إليهـا هـذا الطالب ، فى غير حاجة إلى بيان ، ولكن بوسعه أن يتفاداها ، لو أنه صور لنفسه فرحة النجاح ، والزهو بالظفر ، ومتعـة قضاء العطلة الصيفية فى لهو ومرح .. ثم صور لنفسه ذلة الرسوب ، وخزى الفشل ، والحرمان من مباهج العطلة .. لو صور لنفسه هذا وذاك لوجد القوة الكافية على أن يقهر الميل إلى الراحة والخمول ، وبهذا يكون قد اتخذ أولى واشق الخطوات للاقبال على العمل .. ويكون قد تذرع فى سبيل ذلك بالإيحاء الذاتى والتصور !

كيف تروض المشاعر المحولة

وعلى ضوء هــذا المثال ، نستطيع أن نتبين مدى أهميــة مكافحة المشاعر المحولة ، التى تزحزح إرادة المرء عن الغاية التى ينشدها .. ومما يروى — فى هذا الصدد — أن رساما اغريقيا رسم حصانا يتمــرغ على الأرض ، وقد رفع سيقانه الأربع .. وجاءت اللوحة تحفة فنية رائعــة ، من الناحيــة الفنية ، ولكن الذين رأوها من غير رجال الفن ، حاروا فى فهم معناها . فتركهم الرسام يعلقون عليها فترة ، وهو يبتسم ، ثم قلب الصورة فى هدوء — بحيث جعل عاليها سافلهــا — وقال : « والآن .. ها هو ذا الحصان يركض » !

وهــذا درس رائع فى علم النفس . ذلك لأن مشــاعرنا وعواطفنا أشبه بالريح ، قد تبدد «التبن» الذى جمعه المزارع بعد عناء وجهد ، وقد تنفخ أشرعة المراكب فتدفعها إلى مرفأ الأمان !.. أى ان المشاعر والعواطف قوى يمكن أن تخــدم غايتين — هما الخير والشر — ومن ثم فعلينا أن نستغلها فى حرص وادراك !.. وبالتالى ، كل شــعور محول ، قابل لأن ينقلب إلى قــوة دافعة نحــو الغاية ، إذا استطعنا أن نغير اتجاهه !

إن حب اللهو والمتعة قد يكون من المشاعر المحولة ، ولكننا لو استطعنا أن نجعل عملنا مصدر سرور واستمتاع ، لأصبح هذا الشعور من المشاعر المحفزة .. أى من الدوافع المسيرة للإرادة .. وعلى هذا القياس ، يمكن أن نعالج كل المشاعر التى قد تعترض اتجاه ارادتنا فتحيد بها عن غايتنا !

مران يومى للإرادة

ونعود مرة أخرى إلى تشبيه الإرادة بالقاطرة الكهربائية ، فليس يكفى – عادة – أن توجه القاطرة إلى الخط الذى يوصلها إلى مقصدها ، وأن يرفع ضغط البخار فى داخلها ، لكى تصل إلى هذا المقصد .. بل لابد لها من أن تدفع إلى الحركة !. وكذلك الحال بالنسبة للإرادة ، فلابد للمرء من أن يوجهها ، ومن أن يسلط عليها قوة التحمس ، ثم يدفعها إلى العمل . وهذه النقطة الاخيرة ، هى أهم النقاط ، إذ يتوقف عليها تنفيذ الأمور التى انعقد عليها العزم !

وهذا يتطلب جهدا .. والجهد يتطلب قوة معينة .. والقوة المعنوية كالقوة العضلية ، تنمى بالمران والتدريب . ففى وسعك أن تنمى قواك المعنوية – وبالتالى ، أن تعزز ارادتك وتوطدها – بالمران المنظم .. وبالتدرج . والفقرات التالية ترشدك إلى خير أساليب المران :

١ – عين لنفسك – يوميا – بعض اعمال ارادية : على أن تكون هذه الأعمال مما يتطلب جهدا حقيقيا من ناحيتك ، حتى يكون لها أثر فى تقوية شخصيتك . بيد انك لا يجب أن تتجاوز نطاق طاقتك الراهنة من الجهد ، إذا شئت أن يكون المران مثمرا .. وإنما ابدأ بأعمال تتطلب جهودا فى نطاق امكانياتك ، ثم تدرج – فى الأيام التالية – إلى أعمال تتطلب زيادة الجهود باطراد .. وواظب على هذا التمرين بأمانة وصدق عزيمة .

عين لنفسك مهمتين أو ثلاثا فى كل يوم ، وأعمل على تنفيذها فى اليوم ذاته ، دون تهاون !.. ثم زد من عدد ، ومن صعوبة هذه الأعمال الإرادية ، يوما بعد يوم ، لتروض إرادتك على النمو رويدا .. تماما كما يفعل الرياضى الذى يتدرب على حمل الأثقال ، إذ يبدأ برفع ثقل معقول ، ثم يزيد من هــذا الثقل يوما بعد يوم ، حتى يصل إلى رقم قياسى .

٢ ـــ ليكن تدريب الإرادة نوعا من الرياضـــة ومصـــدرا للسعادة : ذلك لأن الرياضة تنطوى على المنافســة ، وعلى الروح السهلة المتسامحة ، التى تتقبل الفشل ، لا لتتخذ منه غذاء لليأس ، وإنما لتحيله إلى تجربة وخبرة للوصـــول إلى النجاح .. وكلما أحرزت نجاحا ـــ فى ترويض ارادتك ـــ وجب أن تطمع فى مزيد !

ويؤكد لنا علماء النفس أن السرور والسعادة إنما ينبعان من النشاط والحركة ، على شريطة أن يكونا فى حدود المعقول، بحيث لا يؤديان إلى إرهاق .. ومن ثم فخليق بنشاط الإرادة أن يبعث فى نفوسنا سرورا ، إذ يوحى الينا بالشعور بالقوة ، وبالرقى المعنوى !

يجب أن تبدأ الآن !

والآن .. اعتقد انك قد عرفت كيف تستغل هــذه الأداة العجيبة التى أودعتهـا الطبيعة نفســك ، وإن لم تفطن إلى وجودها .. ومن ثم فلا عذر لك إذا انت اخفقت فى الإفادة من اداة سحرية كهذه . ولتبدأ بشىء مما تعلمته فى سياق حديثنا .. ابدأ بأن تقاوم التكاسل والتخـاذل اللذين يحـاولان أن يثنياك عن الشروع منذ اللحظة فى تنمية إرادتك !

ابدأ الآن ، وكن واثقا من النجاح !

وبقى أن نقدم بعض إرشادات سريعة ، ترشدك فى سعيك إلى النجاح :

اجعل لنفسك شخصية قوية جذابة : ليكن هذا هو هدفك الأول فى حملتك إلى النجاح !.. فاختر لنفسك الشخصية التى تروق لك ، وتتمشى مع طموحك وآمالك .. ألم تشعر يوما بأنك تغبط عظيما من العظماء ، وتتمنى أن تكون مثله ؟.. ألم تحسد يوما نجما من النجـوم الناجحة ، فى أى ميدان من ميـادين الحياة ، وترج أن تصل إلى ما وصل إليه من نجاح ؟

كيف تبنى لنفسك الشخصية التى ترجوها !

إن بوسعك أن تكون مثل أى من هؤلاء ، بل انك تستطيع أن تبزهم وتتفوق عليهم . وهم لا يبهرون بصرك ، ويستأثرون بإعجابك ، إلا لأنهم يمثلون أمام عينيك صورا مما تصبو إلى أن تصير إليه . لذلك يجدر بك أولا أن تدرس صفات كل منهم ، وميزاتهم ، والمواهب التى تعجب بها فيه . ثم اختر من مجموع صفاتهم وميزاتهم ومواهبهم جميعـا ، اسمى ما يروق لك ، واجعل منها خطوطا رئيسية فى صورة الشخصية التى تصبو إلى ان تكونها !

فاذا اخترت لنفسك شخصية الفرد الحازم ، الذى يقصد إلى هدفه مباشرة ، دون أن يعبـأ بأقوال الناس ، ودون أن تثنيه الانتقادات غير السليمة ودون أن تصده العواطف المرهفة أو الصعاب ، فلابد لك من أن تتخذ المسلك الذى يوصلك إلى ذلك .. بأن تعرض عن اظهار انفعالاتك ، وبأن تسيطر على

مشاعرك ، وبأن تقتصد فى الافضاء بدخيلة نفسك إلى الغير ، وبأن تحرص على الايجاز فى القول ، مع الافصاح عن الهدف الذى تبتغيه من وراء هذا القول ، فى غير مبالغة ، وفى غير أن تبدو جافا نابيا !

هب أنك تريد أن تصبح سياسيا ناجحا ! .. إن أول ما ينبغى عليك ـ فى هذا الصدد ـ هو أن تشكل مسلكك بحيث يلائم هذا الدور . فعليك أن تثبت أنك أوتيت صفاء الفكر ، وصحة الحكم على الأمور ، وسرعة البت فيما يعرض لك ، ولباقة وبشاشة تمكنانك من أن تصل إلى غاياتك فى معاملاتك مع الناس .. وعليك أن تروض نفسك على أنك فى خدمة الجمهور ، فلست ممتنا عليه ، ولست ـــ من ناحية أخرى ـــ مستجديا لعطفه أو جمائله دون مبرر .

ولا شك ان تكوين الشخصية يتطلب وقتا طويلا ، فلا يثبطن طول الوقت من عزيمتك ، بل حاول أن تقطع فى كل يوم خطوة نحو غايتك !

اعرف عيوبك وحاربها !

والآن ، لنتكلم بمزيد من الصراحة ، التى قد يكون فيها بعض الحرج أو المضض .. ولكن رائدنا الأول هو مصلحتك ، فلا تدع الحرج أو المضض يصدانك عن هذا الجزء من الحديث !

إن المرء لا يملك أن يكتسب أية عادات أو خلال جديدة ، إذا هو لم يتخلص مما قد يكون على النقيض منها من عاداته أو خلاله القديمة .. لذلك فان كل جهد يبذل لتنمية الإرادة ـــ

كى تغدو قوية فى الخير والنفع — لن يثمـــر ما لم يتخلص من العادات الخاطئة ، أو السيئة التى قد تكون لديه !

لهذا فخليق بك أن تفحص نفسك فحصا دقيقا ، لتكتشف ما فيها من نقاط الضعف والعاداتالسيئة ، ثم فكر فى الاضرار التى ترتبت عليها ، والتى قد تترتب عليها فى المستقبل ، إذا أنت لم تبادر إلى علاجها .. وتدبر أى العيوب تحد من تقدمك نحو النجاح ، واستعرضها .. ومن أسوأ العيوب اطلاقا : حدة الطباع ، والثقة بالغير فى غير موضعها ، وافشاء ما تؤتمن عليه من أسرار ، والسفه ، والغرور ، والأنانية ، والكسل ، والخلط بين الهزل والجد فى غير الوقت المنـــاسب ، وعـــدم العناية بالملبس والمظهر — فى غير اسراف طبعا — وعـــدم العناية باختيار المأكل والمشرب .

وقد يبدو العيب الأخير مثيرا للتساؤل والدهشـــة ، ولكن من الحقائق التى لا مماراة فيها ، أن عدم العناية باختيار المأكل هى الطريق إلى اختلال الصحة .. وهـــذا بدوره كفيل بأن يؤدى إلى السقم والمرض والضـــعف ، وكلهـــا من معوقات النجاح . كذلك الشراب من شـــأنه أن يقود المدمن إلى كل الدنايا والزلات ، وأن يفسد صحة جسمه وعقله .

لا بد من غاية كبرى فى الحياة !

من هنا كان من الواجب أن تقضى أولا على عيوبك ، وأن تمضى فى ذلك قدما .. وليكن كفاحك لعيـــوبك من التجـــارب الأولى لشحذ ارادتك !

وإلى جانب الغايات التى تحددها لنفسك فى مختلف نواحى حياتك ، يجب أن يكون لك غاية عامة فى الحياة . فاذا كنت على أعتاب النضج ، وجب أن يكون المستقبل الذى ترجـوه لنفسك ، أو بالأحرى الحرفة أو المهنة التى تنشـدها ، هى غايتك الكبرى ، وهى شاغلك الأول . فليس يكفى أن تقول : « سأصبح طبيبا ! » ــ مثلا ــ لكى تصير طبيبا ، وإنما يجب أن تستعرض يوميا مـدى تقدمك نحو هـذه الغاية ، ونوع العقبات التى قد تعترضك ، وطرق التغلب عليها .. ثم تشحذ ارادتك لكى تحقق هذا التغلب إزاء العقبات التى تكون فى طوق الإنسان تذليلها !

على أنك ــ قبل هذا كله ــ يجب أن تسائل نفسك : « هل هذه الأمنية معقولة ؟.. وهل لـدى الاستعداد لكى أصـبح طبيبا ؟.. أو هل من الممكن أن اكتسب المؤهلات التى تساعدنى على أن أصـير كذلك ؟ » .. وكلمـا كانت غايتك مناسـبة لاستعدادك ومقدرتك وطاقتك على العمـل ومؤهلاتك ، كان هذا أدعى إلى تيسير النجاح . أما إذا تبينت أن الغاية فوق ما تستطيع ، وفوق ما قد تملك أن تصـل إليه فى استعدادك لها ، فلا حرج هناك فى أن تعدل عنهـا إلى غاية غيرها تكون أكثر مناسبة لك .

والمهم فى الأمر ، هو أن اختيار غاية عامة ، سيدفعك إلى السعى وراء غايات فرعيـة تتصل بها !.. وفى هـذا مران لإرادتك وتعزيز لقوتها . وإلى جانب هذا ، عليك بالبحث عن اشياء ــ خارج نطاق عملك ــ تستطيع أن توليها اهتمامك فى

أوقات فراغك . فان أوقات الفراغ ـ لدى الإنسان العادى ـ تكاد تصل إلى ثلث مجموع أوقاته ، فاذا لم يحسن استغلالها فيما ينفعه ، استطاعت أن تستدرجه هى إلى عادات سيئة ـ اهونها الكسل ـ مما يفسد عليه كفاحه نحو النجاح !

واخيرا ...؟!

بقيت بضعة ارشادات سريعة ، نختتم بها موضوعنا ، ولعل فى مقدمتها جميعا : حفز إرادتك على العمل دائما !.. ابتكر لها من الغايات ما تسلطها على تحقيقه ، حتى يصبح نشاط الإرادة امرا عاديا مالوفا لديك ، فان هذا أدعى إلى تسهيل مهمتك إذا ما سعيت إلى غايات كبيرة ، عسيرة !

واجعل زمام إرادتك فى قبضتك دائما ، حتى لا تجنح إلى التهور ، أو تركن إلى الخمول ، فكلا الحالين يعرقل سعيك إلى النجاح !

واذكر دائما أن تنمية إرادتك ، يجديك منافع لا سبيل إلى تقدير قيمتها .. وفى مقدمة هذه المنافع : النجاح والسعادة !



كيف تنجح مع النساء؟

للعالم النفسانى الأمريكى «شيبرد ميد»

كيف تنجح مع النساء !

للعالم النفسانى الأمريكى « شيبرد ميد »

HOW TO SUCCEED WITH WOMEN,
WITHOUT REALLY TRYING
BY SHEPHERD MEAD

وبعد أن قمنا بجولات فى دنيا المرأة فى القرن الماضى ، وما قبله .. سواء فى بلاد الشرق ، أو الغرب .. تعال ننتقل إلى المرأة العصرية ، فى هذا القرن العشرين ، لنقرأ عنها هذا الكتاب الذى قدم فيه مؤلفه الباحث النفسانى الأمريكى « شيبرد ميد » نصائح عملية لمعشر الرجال ، وهم « الجنس الأضعف » ــ كما يقرر المؤلف ! ــ ليخوضوا معركتهم الخالدة مع النساء . وهو يبدأ مع الرجل منذ بداية مرحلة العمر حتى مرحلة الزواج ، وهى أصعب مرحلة فى حياة كل رجل ، وخاصة عندما يواجه صعوبة الاختيار ، وصعوبة المعايشة ، وتحدى النجاح والفشل فى زواجه . وقد صاغ المؤلف كتابه كما سترى فى أسلوب جذاب ، يعرض أعمق الأفكار فى قالب فكاهى مرح :

تحذير ومقدمة : بقلم المؤلف !

ومن الخطر أن يقع هذا الكتاب فى أيد ليست مهيأة لقراءته ، إذ ينبغى أن يقرأه من يتحلون بقدر كاف من الأخلاق !.. ونحن لا نزعم أننا نمدك بالأخلاق ، فعليك أن تحضرها معك ، والكتاب يكشف لك كيف تستخدمها ..

« إن القصد منه ان ينقذك ، أيها الرجل ، من الأخطار والمزالق العقلية والجسمية التى تملأ طريقك فى الحياة ، وأن ينقذك من نفسك .. ونحن نعقد عليك الأمل يا من تقرأ هذه « الوصفات » الجادة ، أن تكون أكثر نفعا للمجتمع ، واكثر إخلاصا للمرأة التى تعزك !

« ومع ان هذا الكتاب موجه — صراحة — إلى الرجل ، فنحن لا نعارض فى بيعه للنساء ، ونأمل أن يرشدهن لمساعدة الرجال ، ليساعدوا انفسهم ، ولا يدهشكن أيتها النساء ان تكتشفن أن الرجال فى حاجة إلى مساعدتكن . وإلا ما كنا نتعب انفسنا فى تاليف مثل هذا الكاتب ! » .

الرجال .. هم الجنس الأضعف !

يجب أن يعرف الرجل منذ البداية انه الجنس الأضعف ، ولا تغرنه مظاهر القوة التى يبدو أنه يتمتع بها ، ولا يغرنه أيضا ما يحاط به من دعاية خاطئة بأنه الجنس الأقوى .. فمن المؤكد — حسبما تظهر الاحصاءات — أن الرجل مقدر له أن يعيش حياة تنغصها الأمراض ، وأن يلاقى الموت فى وقت مبكر بالنسبة للمرأة . فمتوسط عمر المرأة فى أمريكا ٧١ سنة ، بينما متوسط عمر الرجل ٦٥ ½ سنة ، والمرأة تشفى من الأمراض بسرعة وبسهولة ، وعندها مناعة طبيعية ضد كثير من الأمراض ، وهى اقل من الرجل إصابة بالجلطة والشلل ، وبالأمراض النفسية والعقلية ، وزيارة سريعة

لإحدى المصحات العقلية تقنعك بأن نسبة الرجال بين نزلاء هذه المصحات أكثر بكثير من النساء !

هل تفقد الأمل ؟

إذا كان الأمر كذلك ، وأنت الجنس الأضعف فى معركة الحياة ، هل تفقد الأمل ؟ كلا .. فبعد قراءة هذا الكتاب سوف تشعر أن القوة بدأت تدب فى أعطافك ، وأن الثقة أخذت طريقها إلى قلبك .

كيف تفوز بإعجاب المرأة ؟

الرجل ، أى رجل ، يهمه أن يفوز بإعجاب المرأة ، أية امرأة .. والرجل يجب أن يبدأ معركته فى سبيل الفوز بإعجاب المرأة وهو طفل ، ثم صبى، ثم فتى ، فشاب .. عليه أولا أن يبنى جسمه ، فالمرأة تأخذها من النظرة الأولى قوة الرجل البدنية ، فقوة الرجل البدنية لها سحر لا يقاوم عند المرأة .. فاجعل للألعاب الرياضية مكانة خاصة فى حياتك .. ولا تهمل صحتك .. ولا تفرط فى قوتك ، ومارس لعبة رياضية أو أكثر ..

كن صريحا فى إظهار عواطفك !

والمرأة يعجبها أن تظهر عواطفك فى صراحة وعلانية ، فلا تتردد فى إظهار عواطفك للمرأة التى وقع اختيارك عليها ، فانها تغفر لك جرأتك فى التودد إليها ، ولكنها لن تغفر لك ترددك فى التقرب منها والتودد إليها !

تعمد إثارة المنافسة عليك !

إن النسـاء فى منافســة وصراع دائم بعضهن مع بعض ، فاستغل هذه الحقيقة لمصلحتك .. فلا بأس فى أن تتودد إلى اية امرأة ، ولكن الأفضل أن تفعل ذلك على مرأى ومسمع من امرأة اخرى ، فالغيرة وحب المنافسة سوف تفعل فعلها فى تلك المرأة !

اجعلها فخورة بك !

إن الفتاة التى وقع اختيارك عليها تود ان تفخر بك ، فيسر لها ذلك .. وقد تقول لنفسك بعد أن تشرع فى تقييم نفسك إنه من المستحيل عليها أن تفخر بك .. لا تتعجل الأمور ، فقـد تكون نظرتك فى نفسك صحيحة ، ولكن قليلا من النســاء من يملكن قدرة الحكم على الشخصية ، ولا توجد المرأة التى تراك كما ترى أنت نفسك ، فساعد فتاتك على أن تراك كما تحب هى أن تراك ، لا كما ترى انت نفسك !

مظهـــرك ..

منذ زمن بعيد فقدت المرأة الحكم على الرجل مجـردا من مظهره .. فاهتم بمظهرك ، وهندامك ، ورونقك ، ولكن تعمد أن تترك فى مظهرك شـيئا مهملا ، إن هـذا الشىء المهمل ، كزرار غير مربوط ، وخصلة شعر مدلاة فوق الجبهة ، تجذب إليك المرأة بطريقة عجيبة ..

الرجل المثقف يجذب المرأة ..

كل النساء يرغبن فى أن يكن فى صــحبة الرجــل المثقف ، فاجعل فتاتك تشــعر بانك من الطــراز العقلى المثقف . ومن

الأشياء التى تساعدك فى أن تبدو مثقفا — وإن لم تكن كذلك فى الحقيقة — أن تدخن الغليون « البايب » . ضع « البايب » بين أسنانك ولكن لا تدخن ، فالنساء يحببنها ولكنهن يكرهن رائحة دخانها . اشـــعل الغليون بين الحين والجين ، ولكن اتركه ينطفىء بسرعة . وفى بيتك اجعل مكانا بارزا للكتب ، خاصة الكتب الأجنبية .. واقتن مجموعة من الأسطوانات ، وضع فى جيبك أو فى حافظة أوراقك أو على مكتبك بطاقـــة دعوة لحضور ندوة أو معرض فنى ..

اختر لنفسك فنا !

لو كنت كاتبا أو رساما أو موسيقيا لضـــمنت تسلطك على النساء .. فاذا كنت تعيش من دخـــل حر فاختـــر فنـــا ، وسرعان ما تجد النساء ، وخاصـــة العاطفيات منهن يحمن حولك كالفراشات الهائمة ..

وإذا لم تكن ذا موهبة فنية مؤكدة فاختر مهنة الكتابة ، فهى مهنة لا تحتاج — للتظاهر بها — إلى اية موهبة حقيقية ، علاوة على انها قليلة النفقات ، فكل واحد يستطيع كتابة بضـــعة سطور فى أى موضوع ، وكل ما تحتاج إليه قلم وورق ونظرة سارحة ، ثم تجد النساء قد تجمعن حولك ، فالأدباء لهم سحر خاص على النساء !

لتكن رساما ..

ولكن إذا كنت لا تعـــرف قواعـــد اللغـــــة — والكثيرون لا يعرفونها — فعليك بالشعر الحديث ، أو الرسم حســـب

المذاهب الحديثة .. وقد تقدم الفن فى السنوات الأخيرة إلى درجة أن الرسام لم يعد فى حاجة إلى تعلم أصول المنظور ، والتشريح ، ومذاهب الرسم ، وغيرها من التفصيلات الفنية التى جعلت من الرسم — فى المـــاضى — فنا صعبا مقصورا على الموهوبين الجادين .. ونحن ننصحك أن تختـــار الفن التجريدى ، فالرسام التجريدى — بشىء من الألوان الزاهية واللسان الزلق — يقتحم طريقه فى عالم النساء فى يسر وبدون عناء .. وتذكر هذه القاعدة الذهبية : « ارســـم أولا ثم فسر ما ترسم بعد ذلك » . والبدء بفكرة مسبقة عن رسم لوحـــة ليس خطرا وحسب ، ولكنـــه يشغلك عن متابعـــة الحديث الشيق مع صاحبتك وأنت فى المرســـم ، ارتد ملابس تجعلك تبدو كأنك خارج من فورك من رسم لوحة : تشكيلة من الألوان الزاهية ، قميصا من لون لا يتمشى مع لون البنطلون ، وكرافتة تسخر من بقية ألوان ملابسك . استخدم فى رسمك المزعوم الوان المـــاء لأنها تجف بسرعة ، ومن السهل غسلها ..

كن موسيقيا .. ولكن ..

صحيح أن الموسيقى تذيب القلوب ، ولكن من الأسف أنها لم تتقـــدم بالقدر الـــكافى بحيث يمكن لمن هب ودب أن يدعى اتقانها ، فدعها جانبا .. لأنها تتطلب ســـاعات طويلـــة من المران الشـــاق المضجر ، وشراء الآلات الموسيقية الغالية ، وتعرضك لنظرات الاستهجان من أصحاب البيوت والجيران .. والموسيقى تعوق النجاح فى الحياة الاجتماعية : فحيثما تذهب تجد من يدعوك لعزف مقطوعة موسيقية ، فتجد نفسك أمـــام

البيانو ترهق أصابعك بالعزف ، بينما ينفرد صديقك الكاتب أو صديقك الرسام بصـــاحبته فى ركن من الأركان المظلمـــة يتطارحان الغرام على أنغامك الشـــجية .. فدع الموسيقى جانبا وأنت تخوض معركتك مع المرأة !

هل من الضرورى أن تظهر بمظهر الثراء ؟

كثيرون يسألون ويتساءلون : هل النساء ينجذبن دائمـــا إلى المـــال ؟ والجواب : نعم .. فأغلب النساء فى حاجة إلى المـــال ، وإذا اعتقدن أنك تملك المـــال جرين وراءك .. وإذا لم تكن ذا مال فلتتظـــاهر بأنك تملكه .. ويعتقـــد البعض أن التقرب من المرأة الغنية يكون بادعاء الفقر ، لأن هذا من شأنه أن يثير فيها غريزة الأمومة ، وليس هـــذا صحيحا ، فأشـــد النساء عاطفة تخمد جذوة عاطفتهن إذا دخل المال فى الاعتبار. فاذا كانت فتاتك غنية فاجعلها تفهم أنك لا تهتم بالمـــال ، فأنت ارفع من ذلك .. وسوف تفوز بها ، وتفوز بالمـــال أيضا !

كيف اختار زوجتى ؟

إذا قـــررت أن تتزوج — وهـــذا أمر متروك لك ، وأغلب الرجال يتزوجون دون أن يعرفوا الســـبب فى ذلك ! — إذا قررت أن تتزوج ، فهناك أكثر من ســـؤال تحب أن تعـــرف الإجابة عنه :

هل أتزوج من هى أقل منى ؟

عليك أولا أن تنظر إلى نفسك نظرة موضوعية مجـــردة ، حدد مزاياك وعيوبك بكل صراحة وأمانة .. وبعد ذلك عليك

أن تبنى اختيارك على هذه الحقيقة : « يجب أن تتزوج من هى اقل منك ، ولا سبيل غير ذلك » .. والمشـــكلة بعد ذلك فى درجة نقصها عنك : إلى أى مدى يجب أن تقل عنك ؟.. وعلى اى حال فانها يجب ألا تكون اقل منك بمراحل ، أى يجب ألا يكون الفرق بينك وبينها واسعا .. فى السن .. فى الثقافة .. فى المكانة الاجتماعية .. فى الدخل ..

وتاتى بعد ذلك الصفات الطيبـــة فى الزوجة المثـــالية : الزوجة يجب أن تكون لائقة جسمانيا ، فلابد أن تكون الزوجة عملية ونافعة ، أى ليست لعبة أو رفيقة لعب ، فهى زوجتك التى سوف تشاركك فى سنوات الكفاح الأولى ، وعليها أن تقوم بدور الام، والطباخ ، والخادم، والمربية ، والممرضة !.. فاختر زوجتك قوية الجسم ، لتحتفظ بمرحها بعد عمل طويل شاق .

وعلى الزوجة أن تكون مخلصة ، وتتمتع باحساس قوى بالواجب ، وأن تكون على استعداد لأن تسير معك فى الضيق واليسر ، فى أوقات الفرج وأوقات الشدة ، لا تنتظر منك إلا القليل ، وتفرح بالهدية مهما صغرت ، وتســـعد بكل كلمـــة طيبة .. واحذر النوع المتآمر الذى يتظاهر بالإخلاص ليوقعك فى فخ الزواج !

الذكاء والثقافة ..

كثير من الرجال يبتعد عن المرأة الذكية ، وهـــذا خطأ ، فلابد أن تكون الزوجة على شىء من الذكاء ومرونة التفكير ،

وليست عنيدة .. ويعتقد الكثيرون أن التعليم ضار بالمرأة ، وهذا الاعتقاد أبعد ما يكون عن الحقيقة ، فكثير من الزوجات الجامعيات حققن زواجا ناجحا ..

لا تغفل عنصر الوراثة ..

يجب الا تغفل عنصر الوراثة ، فالعرق دساس كما يقولون ، فعليك أن تدرس العائلة جيدا ، من هو أبوها .. هل هو مرموق المكانة رفيع المركز ، وبالتالى ذكى ومجتهد ؟.. أن المركز والمكانة لا يأتيان مصادفة !

والآن لك أن تسأل :

ما مدى توفيقى فى العثور على مثل هذه الزوجة ؟ أخشى أن أقول لك إن فرصتك ضئيلة جدا : ولكن لا تيأس ، وإذا عثرت على فتاة تتوافر فيها بعض هذه الصفات فلا تدعها تفلت منك ، فهى خامة طيبة ، تستطيع ، إذا أحسنت توجيهها وتدريبها ، أن تصنع منها زوجة صالحة ..

كيف تدرب زوجتك ؟

اشغل وقتها دائما .. فى أعمال البيت ، وطلباتك ، واحتياجات الأولاد .. إن الفراغ ضار بالزوجة الشابة ، والعمل يفيد الزوجة .. يقوى الجسم والأخلاق أيضا .

ضع أمامها مثالا طيبا .. تحدث عن زوجة زميلك التى تتفانى فى خدمة بيتها وزوجها وأولادها .. وليكن حديثك بطريق غير مباشر ، وعابرا ..

اجعلها تبتعد عن الأعمال والأشياء التافهـــة التى تضيع الوقت بلا فائدة : التطريز .. شغل الابـــرة .. التريكو .. رفى الجوارب .. مشـــاهدة التليفزيون .. قراءة المجـــلات السخيفة ، والتردد على المحلات ، والحلاق ، وتبادل الزيارات مع الجارات والصديقات الخاليات ..

لا تعودها على أن تصـــطحبك فى مشترواتهـــا .. ولكن لا ترفض بطريقة قاطعة فى اول الأمر .. اذهب معها .. ولكن تصرف بطريقة تجعلها لا تفكر فى أن تأخذك معها إلى السوق مرة اخرى !

والآن لا تيئس ، وأنت تـــدرب زوجتـــك .. فلا بد أنك ستواجه بعض الصعوبات .. لكن النتيجة المطلوبة مضمونة إذا بدأت البداية الصحيحة مع الخامة الطيبة ..

كيف تنجح مع زوجتك ؟!

الحب والجنس ضروريان للزواج ، ولكن ربما كان الجنس اكثر ضرورة ، وليس من السهل التفرقة بين الحب والجنس ، فهذا موضوع دقيق ، ولكن يجب أن تعلم أن الجنس ليس كل شىء ..

كن واثقا من نفسك. فالرجل الواثق من نفسه ، المطمئن ، يكسب نصف المعركة ، فـــلا تشك لحظـــة فى انك الرجـــل المرغوب .. دعها تشعر بأنها محظوظة لانهـــا التقت بك ، وأنك متفضل عليها .

ولا تبخل عليها بالثناء .. ويتضمن الثناء والمديح أن تقدر كل صفاتها الظاهرة والخفيـــة ، الحقيقيـــة وغير الحقيقية ،

وتفهمها أنها تملك الكثير من الصفات التى ترغب فيها .. وإذا رغبت فى أن تتخلص زوجتك من صفة لا تعجبك ، اشر إلى تلك الصفة فى حديثك ، ولكن بطريق غير مباشر !

اصطحبها للغداء فى الخارج .. إن المرأة تشعر بنشوة وزهو ، وبأنها محبوبة ، إذا دعاها زوجها إلى الغداء فى مطعم بين وقت وآخر .

وأشركها فى هواياتك واهتماماتك .. لا تجعل عالمك عالما مغلقا تحظر على زوجتك دخوله ، أشركها فى كل شىء ، ولكن بالقدر الذى لا يجعلها تنشغل عنك أو عن البيت ..

تجنب الجدل ، فالجدل عقيم فى الحياة الزوجية ، ويدل على قصر نظر الزوجين ، وخاصة الزوج .. والجدل مع المرأة لا جدوى منه حتى لو استخدمت المنطق ، لأن المرأة لا تعرف المنطق . إن منطقها العواطف .. وإذا ثارت زوجتك فاتركها حتى تهدأ ، وهى سرعان ما تهدأ ، لأن ثورة المرأة أشبه بعواصف الصيف : عنيفة ، ولكنها قصيرة الأجل !.. وإذا ما بدأت الدموع تنساب من عينيها ، اتركها بحجة عمل عاجل، ولكن أظهر لها شيئا من التعاطف . وتذكر أن العطف ، والاهتمام بزوجتك يحلان كثيراً من المشكلات ، ويجنبانك الجدل العقيم معها ، والزوج الأنانى الذى لا يراعى شعور زوجته ، ولا يفكر إلا فى مصلحته ، سرعان ما ينهار بيته ..



أبواب الحب المغلقة!

للباحث الاجتماعى "والتر واين"

ومفاتيح أخرى للحب

فى الفصول السابقة التى نشرت من هـذا الكتاب « أبواب الحب المغلقة » ، عالج المؤلف ـ وهو رجل الدين والنفس والمجتمع ـ عددا من « المفاتيح » التى تفتح مغاليق القلب البشرى لأجمل وإسمى عاطفة فى الوجود : عاطفة الحب .. وقـد دلل على آرائـه فى الفصول الأولى بأمثلة من غراميات أربعة من البارزين فى التاريخ ، هم : دانتى وملهمته بياتريس ، والأديبـة الإنجليزية جورج اليوت وعشـيقها .. ثم حدثنـا فى الفصول التى تلتها عن : الطـريق إلى الحب ، وعن الغيرة ، وأقنعه الغش والخداع ، والتهوس فى الحب، .. مستشهدا بأمثلـة جديدة من عواطف وتجـارب : المسيح ، ومحمد ، ثم اوليفر كرومويل .

وفى هذه الفصول الأخيرة من الكتـاب يتابع المؤلف بحثه فيحدثنا عن الحب والطموح .. والحب والمال .. ثم الحب وفوارق الطبقات .. إلى آخر ما ستقرؤه فى الصفحات التالية :

الحب .. والطموح!

من المؤلم حقا أن نرى بعض الأمور تنقلب إلى « مصائد » فى حياة بعض الناس ، وأن هذه المصائد لا تلبث أن تحتوى

هؤلاء الناس وتحتبسهم فلا ينجون منها إلا بمعجزة .. ولعل الأكثر إيلاما أن نرى المرء ينساق إلى المصيدة فى سذاجة وبراءة وحسن نية .. وهذا ما يحدث كثيرا بين الأزواج !

ولنضرب لذلك مثلا بالطموح .. فالطموح إذا سيطر عليه الإنسان صار هبة إلهية ، أما إذا أفلت عنانه من الإنسان ، فانه ينقلب إلى أمر خطير ، ذى نتائج تدعو إلى الاشفاق ..

وإنك لتجد الزوج ينصرف إلى عمله بكل فكره وقلبه ، من اجل خير زوجته الحبيبة وأولاده .. فاذا عكر عليه احد هؤلاء صفو استغراقه فى العمل ، غضب واغتاظ . ومن شأن هذا الغيظ وذاك الغضب أن يلقيا على بيته ظلا من الخوف والارهاب قلما يفطن إليه الرجل فى غمرة العمل .. وذلك لا يعنى انه لا يحب زوجته وأولاده ، ولكنه يضع العمل أولا ، فان الطموح يصير عنده لونا من العبادة .. ومن ثم فانه يفرغ للسعى إليه صباح مساء ، حتى فى أيام الراحة !

وللنساء أيضا مصائد تأسرهن ، فلا تتحقق الزوجة انهما حبيسة المصيدة إلا بعد أن يكون الباب قد أغلق خلفها . . ولقد يثور الفأر إذا ما ولج مصيدة ، أما المرأة الطموح فلا تكاد تحس بأنها حبيسة .. بل أن من النساء من كان يخلق بها أن تولد رجلا ، أو من لم يكن يجدر بها أن تتزوج ، لأنهما تدع طموحها فى الحياة العامة ، وفى مهنتها ، يتقدم على ما لزوجها من مطالب شرعية !

ويقول جوته — الشاعر الألمانى — إن الطموح والحب جناحان يسموان بالمرء إلى جلائل الأعمال .. فهو يقرن

« الحب » بـ « الطموح » .. أى أنه ، بما أوتى من صفاء ذهن وبصيرة ، عبر فى جملة واحدة عما نسعى لشرحه : « فالمرأة قد تشعر بالعظمة فى كنف زوج عظيم ، ولكنها إذا لم تحطه بحبها فى جولاته فى سماء المجد ، فان طموحه لن يلبث أن يسلمها إلى برودة وحرمان .. ومن ثم ينشط طموحها ليثأر لها ، وقد يدفعها إذ ذاك إلى الانحدار بدلا من الارتفاع » ..

والواقع أن طموح الرجل ، إذا لم يقترن بالحب ، كفيل بأن يقتل حب زوجته وأسرته ، إذ يجعل منه صورة حية للبخل والجشع .. وليس فى الدنيا طموح يعوض صاحبه عن حب أولئك الذين يجب أن يحيط حبهم به فى الحياة .. بل إن جده واجتهاده إذا جعلاه ينأى بعقله وجسمه عن أسرته ، لا يلبثان أن يجعلا من العمل عبئا ثقيلا ممضا .. إذ ما قيمة أعظم الأعمال إذا لم يجد الرجل حوله من يكافئونه عليها بالعرفان والحب والاجلال ؟.. ومن أقدر على ذلك من زوجته وأولاده ؟.. لذلك كان لزاما عليه أن يوفق بين سعيه إلى تحقيق آماله — من أجل نفسه ومن أجلهم — وبين إعطائهم حقهم من الرعاية ..

وكم رأينا من خطوبات تنفصم ، لأن طموح الرجل قد صرفه عن أن يعنى بفتاته المختارة ، برغم حبه الضافى لها !.. أعرف صديقا مفرط الذكاء ، مولعا بالأدب القديم ، ويوشك أن يسجل لنفسه مكانة مرموقة فى عالمه .. وقد روى لى القصة التالية :

« وقعت فى الهوى فى الوقت الذى بدأ فيه يراودنى الطموح إلى أن أكون الحجة الأولى فى الآداب القديمة جميعا .. ولم ارد أن أضيع أحد الامرين من يدى ، فقررت أن أدرس الأدب فى المقابلات التى دبرتها مع فتاتى قبل أن نعلن خطبتنا رسميا .. وكان لقاؤنا الأول فى قاعة الجلوس بدارها ، وقد أخلى لنا اهلها الجو استنادا إلى أننى الخطيب المنتظـــر .. وجلست الفتاة فى احد طرفى الحجرة ، بينما جلست فى الطرف الآخر ، وبدأت أقرأ لها من « هاملت » فى إلقاء سليم راق .. وحرصت على أن اختار أروع المواقف .. وشد ما كانت دهشتى ، حين تطلعت إلى فتاتى — فى سياق القراءة — فاذا بها تتثاءب .. وتبينت أننى استغرقت ساعتين فى قراءة متواصلة ، وكنت مرتبطا بأعمال هامة ، فاستأذنت للانصراف فى عجلة ، بعد أن اتفقنا على لقاء آخر ..

« وذهبت فى المرة الثانية متأبطا كتابى .. وما أن هممت بالقراءة حتى تبينت أن الفتاة قد تسللت فى سكون .. وفتح هذا عينى على الموقف .. فلما عادت ، تركت كتابى جانبا ، وجلست بالقرب منها .. ولن اثقل عليك بتفصيلات يغنيك عن سماعها اننا منذ ذلك الوقت ننعم بالسعادة معا ! » .

وهكذا كان هذا الصديق محظوظا ، إذ تدارك الأمر قبـــل أن يقفل دونه باب المصيدة .. ولكن سواه قد لا يؤتى هـــذا الحظ !

خطورة التقلب و « الطموح » فى الحب !

وللحب بدوره طموح .. وهو الآخر طموح قوى ، جبـــار

إذا تمكن .. فكم من شاب فاتن ، تهفو إليه كل فتاة ، ولكنه لم ينل فى الحب توفيقا .. لأنه أخذ يتقلب بين الفتيات ، يجربهن كما يجرب المرء عددا من اربطة الرقبة لكى يختار أحدها !.. ذلك لأنه يصبو فى توجيه حبه إلى صـــورة طامحة فى ذهنه ، وينسى ــ أو لعله يجهل ــ ما فطرت عليه المرأة ، وما ينطوى عليه التقلب بين النسـاء ــ كما تفعل النحلـــة إذ تتنقـــل بين الزهور ــ من اخطـــار تنتهى به إلى أن تنفض كل النســـاء ويعرضن عن حبه ، ويتركنه يقضى العمر وحيدا .. محروما .. مهجورا !

وهذا الصنف من الرجال الذين أوتوا فى الحب طموحـــا ، يجهلون هذه العاطفة المحوطة بغـــلائل الغموض .. يجهلون أنها حين تأتى فانها تأتى مباغتة ، مفاجئة ، تهز الكيان هـــزا لا يبقى معه سبيل إلى تجاهلها ..

والواقع أن التحليل العلمى بما أوتى من أساليب وطرق ، لا يستطيع مع ذلك أن يفسر كنه الحب .. إنه حلم يصـــاب اللسان بعده بالعى آونة من الزمن .. حلم جميل جمال جناح الفراشة ، بألوانه الزاهية ، وخفقاته الرشـــيقة .. وما لم يدرك الساعى إليه حقيقة سره ، فانه يبقى العمر أسير حياة مغلقة الجوانب ، محدودة الآفاق !

إن الحب ليس بالوهم الخيالى .. إنه ملاك ينفذ إلى النفس ليسيطر على كل ما يختلج فيها من مشاعر وأحاسيس ، وينفرد بالسيادة عليها .. ثم يكون له البقاء بعدها .. وهناك مثـــل يقول : « لئن تحب ثم تفقد حبك خـــير من ألا تحب اطـــلاقا »

.. ذلك أن الحب يطبع على الذاكرة صورا ذات ألوان لا يخبو لها رواء ولا تحيل لها بهجة ، بل أن الزمن لا يزيدها إلا جمالا .. حتى إذا انصرم العمر، وأخذت ذكريات الحيـــاة تتلاشى رويدا ، بقيت ذكريـــات الحب معلقة بخيـــوط من حرير على ابواب المـــاضى وجدرانه ..

ومن الطموح ما يبدو براقا ، ثم لا يلبث أن يكشف عن زيف .. ولكن بعد أن يكون قد نأى بك عمن يمنحونك الحب خالصا ـ والحب الخالص خير من المال والجاه وكل عرض دنيوى ! ـ ولا شك أن مثل هذا الطموح مغرر ، خادع .. إنه يرسم على محياك نوعا من الترفع أو عدم الاكتراث ، يصرف من يحبونك عن ملاحقتك بحبهم .. وهـــو فى الوقت ذاتـــه يقودك حتى ينتهى بك إلى صحراء لا تلقى فيها جزاء ، اللهم إلا الجـــوع والعطش ..

ولكن الحب أعقل من الطموح وأكثر حكمة .. فالحب يفتح أمامك الأبواب ، ويمهد السبل ، ويرقى بك قدما ، فى حين أن الطموح لا يتـــورع أحيانـــا عن إغرائك بمحاولة أن تزيح عن طريقك من قد يعترضك ، بأية طريقة تسعفك ، فى ســـبيل الوصول إلى غايتك !.. وقد جاء فى أحـــد الكتب القديمة أن « القاتل هـــو الشخص الذى لا يحب ، والذى يستر أعماله الإجرامية بأكاذيب وأعذار مسبوكة ، يخدع بها الناس » .. ولكن نسيج هذه الاكاذيب لا يلبث أن يبلى ، فيجد صاحبهـــا جهوده تهوى وتنهار .. وإذا الحفرة التى حفرها لمن كان يرجو أن يزيحه عن طريقه ، تستقبله هو .. حافرها !.. وهـــذا

هو العقاب الذى لا مفر منه للطموح الذى يقتــرن بأهــداف خاطئة .. وهذا هو المبدأ الذى يسود شئون البشر .. « من حفر حفرة لأخيه وقع فيها » !

وهذا المبدأ ينطبق على الحب أيضا انطباقه على الطموح . وكم رأينا من شاب ماهر ، بارع ، يحاول أن يزيح عن طريقه إلى قلب فتاة غريما ، فاذا هو يعمد إلى الدس ، والوقيعة ، والوشاية ، والنميمــة ، وألوان الكذب التى تبعث الهواجس والمخاوف .. مثل هــذا الحب يشــاهد فى مختلف طبقــات المجتمع ، وإن تباينت أشكاله .. فهو فى الطبقات الدنيا يتجلى صريحا فى قسوة .. بينما نراه فى الطبقات العليا مغلفا بأستار من الرقة المهذبة المثقفة !.. ولكن الغلبة دائما للحب الصادق .. فهو ينتصر فى النهاية ، ويترك صاحب الطمــوح منبوذا ، محسورا ..

إن الحب هو الاحساس الأول والأساسى فى القلب البشرى .. ونحن إذ نسىء علاجه إنما نسىء إلى أنفســنا .. فــان الأنانيين الذين يسعون إلى سرقة الحب إرضاء لأنفسهم إنما ينســون أن ليس للحب من دواء ، وأنه قط لا يتنحى ليــدع الطموح يقتله أو يحل محله على عرش العواطف .. ولقــد قال موليير يوما : « صدقونى أن أعظم ما ينبغى أن تطمح إليه النساء هو أن يوحين بالحب » !.. وهل ثمــة معجزة للمرأة فوق الهــام الحب ؟.. الحب الحقيقى الصــادق ، لا تلك العواطف العابرة والنزوات الطائشة .. وإذا كان هذا شأن الحب بالنسبة إلى طموح المرأة ، فهل من العدالة أن يســمح

الرجل لأى طموح بأن يمتص هذه العاطفة ويترك قلب المرأة جائعا ظامئا ؟

والواقع أن القسط الأكبر من السعادة المنزلية ينبع من الحب .. ولكن الرجال فطروا فى الغالب على الأثرة والاهتمام بأنفسهم ، واعتبار كل فرد فى المنزل مكلفا بأن يسهر على خدمتهم .. ولعل الباعث على ذلك أن الرجال يحشون رؤوسهم طيلة النهار بشئون العمل والكسب ، فاذا فرغوا منها عاد الواحد منهم إلى داره مخلا إلى نفسه ، أو سعى إلى صحبة أصدقائه خارج البيت .. ولو درى لأدرك انه بذلك إنما يضيع على نفسه مسرات لا يعدلها شىء .. فما أحلاها من سعادة أن يسعى إلى إدخال السرور على نفس زوجته ونفوس أولاده ..

النصف « الأفضل » !

رأيت ذات صباح فى «ديربان » ـ باقليم ناتال بجنوب إفريقيا ـ أحد الأهالى الإفريقيين ، يسير معتمدا على عصا ذات يد معقوفة ، فى تعال واعتداد مزهو .. وخلفه ، وعلى مسافة منه ، سارت أربع من زوجاته .. وكان يلتفت من آن إلى آخر ليلقى اليهن أوامره ، فكن يطعن تعليماته فى ذلة ، دون أن يبدين شيئا من العاطفة نحوه ، كأنهن بقرات ذلولات .. وكأنه بالنسبة لكل منهن ، « النصف الأفضل » أو «الأحسن» .

وكان الرجل فى مشيته وتصرفاته يذكرنا بما كان الملوك فى الماضى يزعمونه لأنفسهم من « حق مقدس » أو « حق إلهى »

.. وكان المنظر كله صورة من حضارة قديمة تشوب رقعة الحياة الحديثة ..

ولكن ، إلى أى حد كانت العناصر : الإنجليزى والأمريكى واللاتينى والجرمانى ، تقلد العنصر الإفريقى فى هذا ، وإلى اى حد هى ماضية فى تقليده ؟

لقد كان الرجل إلى عهد قريب يسيطر على مال زوجته بموجب الزواج .. وكان ينفرد بحق التصويت والانتخاب .. بل إن الزواج لا يزال فى فرنسا يبيح للرجل ان يتصرف فى مال زوجته .. وللرجال فى كثير من بقاع العالم سلطان يتجاوز هذا الحد .. وهذا السلطان الذى يعززه القانون يستمد فى أصله من نفس المصدر الذى يستمد منه الإفريقى سلطانه ، بيد ان الإفريقى الذى لم تشرق بعد على بلاده شمس الحضارة جدير بأن يعذر ، اما الغربى الذى يزعم أنه متحضر ، فلا عذر له .. ولا سبيل إلى الصفح عنه .

وبغض النظر عن النواحى الشرعية والقانونية التى تسند « تفوق » الرجل على المرأة ، فاننا نجد أن روح ذلك الإفريقى مسيطرة على كثير من البيوت فى الدول المتمدينة ، فان « رب البيت » هو السيد ، الذى تستحيل كلمته إلى قانون ، والذى يباح له ان يملى ، وأن ينتقد ، وأن يتوقع الحب من الجميع برغم ذلك ، ومن ثم يشكو إذا لم يتلق ذلك الحب ..

ومن الصحيح أن من الزوجات من تتخذ هى هذا المسلك إزاء زوجها ، ولكن هذه حالة نادرة ، شاذة ..

ولا يدرى الرجل أن إظهار « سلطانه » فى «داره» هو أكبر خطأ يرتكبه فى حياته ، إذ أنه يسـد أذنيه عن أن يسمع أزيز باب الحب وهو يتحرك رويدا .. ليغلق دونه فى النهاية ! — ومن عجب أن يشكو الرجل بعد ذلك من الضجة التى أحدثها الباب وهو يغلق .. وأن يعجب ، لم لم يبق الباب مفتوحا ؟!

والواقع أن فى فرض السلطان — مهما ضـؤل — تدميرا لمجرد مبدأ الشركة الذى تقوم عليه الزيجات .. والسـلطان يتضخم من تلقاء نفسه وينتفخ ، حتى يصل إلى أقصى مداه ، فينفجر مدمرا نفسه .

وبينما نجد أن النفس المطبوعة على الود والمحبة تكتسب فتنة تفتح لها الأبواب .. نجد أن « الترفع » أو « التعالى » يثير التمرد ، ويبعث النفوس على الصـلابة ، والنفور .. إذ أن من العسـير أن نحب الشخص « المتعـالى » لأن فى إصراره على فرض سلطانه إشعارا لنا بنقصنا ..

والرجل الذى يرى أنه « النصف الأفضل » فلا يفتأ يذكر أن الله خلق النساء « قوارير » ، وفضـل الرجال عليهن ، ينساق إلى الحماقة دون أن يدرى ، ويذكى فى نفسه الزهـو والغرور دون أن يفطن .. فكيف لامرأة أن تبقى على حب مثل هذا الرجل ؟.. لعلها إن هو سكت أن تكشف من نفسـها نواحى تفوقه وامتيازه فتكبرها فيه وتكبره من أجلها .. ولكن زهوه كفيل بأن ينفرها منه !

والوسامة لدى الرجل ، كالجمال لدى المرأة ، كثيرا ما يبعث الغرور .. وينسىَ كلاهما ان عوادى الزمن لا تلبث أن تقضى

على هذا العرض الظاهر .. وأن الحب لا يعلق بالمظاهر وإنما هو يتغلغل إلى ما فى الأعماق من ميزات ..

إن الزهو والغرور أس كل خطأ وخطيئة ، ولا يمكن أن يقترن بحسن الخلق ولا طيب الشمائل .. ولكن ثمة زهوا آخر ، تتقبله المرأة راضية ، وتفخر بأن تشاطر رجلها إياه .. ذلك هو الزهو بالشرف وبالمواهب الفاضلة .. ومن طباع هذا الزهو انه لا يعلن عن نفسه بالعجرفة والسيطرة والأمر والنهى — وهى المظاهر الإعلانية التى تدفع باب الحب ليغلق فى عنف ودون إنذار !

وكم من امرأة انسحبت من معركة الحياة كسيرة القلب من جراء ما يصبه عليها « النصف الأفضل » من انتقاد لا يقوم على حب ، وإنما قوامه الشعور بالسيادة والغرور .. وكم من رجل طلق الكفاح فى الحياة بسبب لسان زوجته الحاد المسنون ؟

ومع ذلك ، فان هذه المآسى سهلة العلاج فى بدايتها .. وذلك إذا أحللنا الحب محل البغضاء ، والعطف محل الانتقاد ، والمعونة والتعاون والتشجيع محل المعارضة والتأنيب !

وخير نصيحة لأى خطيبين أو زوجين هى أن يحرص كل منهما على الحب حين يقدم إليه ، حرصه على صندوق نفيس يضم أنفاس الحياة .. ولينشق من عبيره حتى يملأ قلبه .. فالحب يدعو إلى التسامح والصفح .. وقد قال المسيح ، وهو المتسامح الأكبر : « من أجزل الحب ، أجزل له الغفران » ..

لذلك فلا تدع الرغبة فى فرض إرادتك تطغى عليك ، ولا تدع الشعور بالتعالى والتفوق والافضلية يسـيطر على تصرفاتك ويوجهك فى علاقاتك بـ « النصف الآخر » .. فان هـذا يؤدى بك إلى الفشل والخيبة .. أمـا « الحب » فلا ينتهى قط إلى حسرات !

الحب والمــال !

لم يبق شىء لم يقل فى ذم المال والثراء ، برغم أن النقـود أصبحت فى مجتمعنا الحديث من الأشياء التى لا غنى عنها .. ومن هذا الذى قيل : أن « المثرى إما شرير أو وريث شرير » ، و « المرأة الغنية لا تطاق » و « المـال يفسد الخلق الطيب » و « يخلق الكبرياء ويقضى على التواضـع » و « لا قناعة فى الثراء » وما إلى ذلك من أقاويل .. ولكن الواقع على العكس من هذا كله ، فلا شىء يمـاثل قيمة المـال « إذا » أحسـن استخدامه !

على أن فى الحياة أشياء أخرى لا تقل عن المـال قيمة ، إن لم تفقه ، فالحياة بدونها جافة ، خاوية .. ومن هذه الأشياء : الحب ، والمرح ، والذكاء ، والشخصية ، والرفق ، والرحمة .. فهذه كلها أعظم من المال وأبقى .. إذ أن المال قد يذهب ، ولكن الحب لا يذهب قط ، ومهما تجاهلته ، أو أسأت تقديره ، فانه لا يلبث – إذا ما عدت إلى تقديره – أن ينتعش وينمو .. والمـال قد يسهل جمعـه إذا سلكت الأسـاليب الصحيحة لذلك ، وليس هـذا شأن الحب ، فانه من أندر النبـاتات فى

بستان القلب .. بل إنه كالنسمات لا تعرف كيف تهب ، ولا متى ، ولا من أى الجهات .. وعندما تتجرد من غلائل الحياة الزائفة ، فان الحب الذى أولاك اياه رجل أو امرأة أو طفل يبقى ليرسل عليك ضياءه خلال حطام الحياة المادية ، فيكشف لك عن الجانب الروحى من الخليقة ، ويبين لك أن تلك الحياة المادية ليست إلا عرضا زائلا ، وأن وراءها ما هو أبقى وأكثر دواما .. وراءها الخلود !

زرت مرة قصر أحد أصحاب الملايين ، فراعنى ما رأيت فيه من مظاهر الرفاهية والعز .. وكنت أعرف الرجل منذ الصبا ، إذ كنا صديقين ، وكان إذ ذاك فقيرا ، لطيفا .. ولكن طموحه صرفه عن أن يتقرب إلى أية امرأة .. وإن كنت قد عرفت امرأة أحبته حينذاك حبا خالصا ..

ومع أنه أصبح فى كبره من الثراء بحيث يستطيع أن يتزوج ، إلا أنه لم يجد بين نساء الطبقة التى أصبح ينتمى إليها من تحبه عن اخلاص ، فقد كان جاف الحديث ، دائم الجد ، نادر الابتسامة .. ولم يكن يجد فى مشكلات الوجود ما يستثير اهتمامه ، ولا كانت شهقات الإنسانية المعذبة تخرجه عما راض نفسه عليه من عدم اكتراث ..

ووجدته حين زرته يتشاجر مع سكرتيرته من أجل عدد من كشوف الحساب لم يتجاوز مجموع المبالغ التى تضمنتها بضعة جنيهات .. ثم انقلب يشكو من أن أحدا لا يحبه ويشفق عليه ، ومن أنه وحيد ، حتى أصبحت الحياة فى نظره « لا تطاق » .. وزفر فى أسى وقد بدأ يستعيد ذكريات الماضى ،

ثم قال « آه .. هل تذكر أيام الصبا ؟.. هل تذكر فلانة ..؟ لقد كانت تحبنى ، وقد لمست الحب منها حقا ، ولكننى أنبأتها بأننى لا أنوى الزواج ، ورحت أتفادى كل ما يشجعها على أن تكشف عن عاطفتها .. تصور !.. يا إلهى » !

وانحدرت دمعة على الوجه الذى كان يبارى الصخر فى صلابته .. واستطرد قائلا : « انى لأتمثلها الآن أمامى ، برغم انها قد ماتت .. اننى ما زلت احتفظ برسائلها واعتبرها المصدر الوحيد للتسرية فى وحدتى .. ولو انها كانت على قيد الحياة لغمرتنى بحبها .. ولأحببتها .. ولكنى الآن لا أجد من يحبنى ! » .

مسكين !.. لقد تبين أن الحياة لا تطاق بلا حب ، وان الحب أفضل من الثراء ، ولكن .. بعد فوات الوقت !

وأنت ترى أبناء العمال لا يكرهون شيئا فى الغالب قدر ما يكرهون مساء يوم السبت من كل أسبوع ، لما ينشب من مشادات بين الآباء والأمهات حول النقود .. ولو اننا تنقلنا بين الطبقات لوجدنا المال محور أغلب الخلافات ، حتى فى أرقى الأوساط .. فهو أساس كل شر ، وإذا ما دخل فى العلاقات بين الرجل والمرأة ، فقل على الحب السلام ، لأنه إذ ذاك يطير من أقرب النوافذ ..

أما حين يتاح للحب أن يحكم ويفصل ، فإن أسوأ الوان الشقاق سرعان ما ينتهى إلى وئام ومسرة .. فالحب يصلح كل شىء .

حذار من التشاؤم !

ومن الأسباب التى تجعل الحياة لا تطاق ، أن يستسلم المرء للتشاؤم فى كل الأمور .. وقد يكون للأعصاب أو المزاج اثر فى التشاؤم ، ولكن السبب الأكبر فيه يرجع إلى عجز الناس عن أن يولوا وجوههم شطر الجانب البهيج من كل أمر ، وعن أن يطهروا عقولهم من الخرافات والخزعبلات ..

إن المتشائم ليقرأ الصحيفة فى الصباح ، فلا تجتذب عينيه سوى أنباء الانتحار ، والاغتيالات ، والزلازل ، والأوبئة ، والحوادث المؤلمة .. وإذا نفسه تعاف الفطور ، وإذا شعور يتسلط عليه بأن حدثا مؤسفا لابد محدق به فى يومه .. لأنه يقصر النظر على الجوانب المعتمة من الأمور . ولو أنه نظر إلى الجوانب البهيجة لرأى كل شىء بهيجا .. ولو انه رأى مصائب سواه لهانت عليه مصائبه ..

إن الاكتئاب ، والانقباض ، والحزن ، والأسى، والزفرات ، والتنهدات ، والهواجس كلها عوامل تفعل ما لا تفعله اية قوى اخرى فى تقويض حياة الأفراد والبيوت .. وهى قد لا تكون دليلا على انعدام الحب ، ولكنها كافية لأن توصد أبواب الحب فى قلوب الآخرين .. مع أن من اليسير على المرء أن يقفز من الأفكار المدلهمة إلى الأفكار المشرقة .. فاذا همك أمر فابحث بعين خيالك خارج الظلام .. تصور المروج الخضر ، ورؤى الطبيعة الجميلة ، فانها تهبك القوة على أن تحول أفكارك إلى النواحى البهيجة .. وهذه العادة قد لا تبدو سهلة فى أول

الأمر ، بيد أنها لا تلبث بمرور الزمن أن تغدو غاية فى السهولة ، ولو شاع استعمالها لما وجدت المحاكم ما يشغل رجالها !.. ولانبعث الضوء فى آلاف البيوت التى خيمت عليهـا سحب الأسى المظلمة !..

وليس لرجل أن يدخل — بانقباضـه — الخوف على قلب زوجته .. وكما أن أية امرأة لا يمكن أن تجـد ما يستهويها فى الرجل العابس ، فكذلك لا يستطيع أى رجل أن يحتمل المرأة التى من طبيعتها الاكتئاب .. ولقـد يكون الحب فى قلب كل منهما ، ولكن الأحزان والانقباض والعبوس تحيط ذلك الحب ببرود قاتل ..

تلفت حولك فى الطبيعة .. تأمل الفراش بألوانه البهيجة ، والبلابل ، والنجوم اللامعة .. إن الكون طافح بالبشر والفرح والموسيقى .. ولقد أبصر « كارليل » كل هذا ، ولكنه انتهج السبيل الخاطىء ، وترك عسر الهضم ينكد عليه عيشه .. فى حين أن « مارك توين » عانى من المتاعب ما لم تكن له نهاية ، فلم ينتقص ذلك من روحه المرحة الساخرة ، لأنه عرف سر التخلص من الهموم ، واكتشف طريق الابتهاج ..

والواقع أن أسعد الناس هم أولئك الذين يستطيعون أن يتغلبوا على متاعبهم ، فلا يقضون الوقت يفكرون فيها وزفرات الحسرة تتصاعد من صدورهم .. وإنما يغلبون مرحهم على أساهم ، فاذا لصحبتهم فعل السحر فى أويقات الاكتئاب .. أولئك تتفتح الأبواب جميعا فى وجوههم .. ولعـل شكسبير كان من هؤلاء ، فلو أنه لم يروض خيـاله على أن يستوعب

الشخصيات المرحة التى كان يلتقى بها ، والاحداث الفكهة التى كان يصادفها ، لما استطاع أن ينتج مسرحياته الضاحكة « الكوميدية » ..

وليس من شىء فى الحياة يستحق التنهدات الحرى .. وخليق بك أن تضن بتنهداتك ، ولو من أجل حب نبذ وقوبل بالإعراض .. فان الزفرات لم تذك وقدة الحب يوما فى قلب بارد .. كما أن أعمق العواطف هى تلك التى تخبأ فى القلب فلا تنم عنها حركة ولا تشى بها زفرة ..

لابد لنجاح الزواج من انكار الذات !

فى أواخر أبريل سنة ١٩٣٣ ، انتحر فى إنجلترا قاض اشاع موته فى الشعب حزنا .. ذلك هو القاضى « مكاردى » ، الذى اشتهر بأنه لم يكن يبارى فى سعة أفقه ، وخفة روحه ، وبعد نظره ..

ولو أن الأمر اقتصر على هذه المواهب ، ما كان الحزن عاما وعميقا .. ولكن الذى زاد اللوعة ما نشره أحد أصدقاء صباه فى صحيفة « الديلى هيرالد » من سر لم يكن أحد قد درى به .. إذ أحب « سير هنرى مكاردى » حوالى سنة ١٨٩٠ فتاة ، ولكن القدر أبى عليه أن يتزوج منها ، فهجر « برمنجهام » ، وغير الطريق الذى كان يعتزم أن يسلكه فى الحياة ..

ولم يدر أحد بسره .. ولكن حياته اقترنت بحساسية مرهفة كانت تطغى على أفكاره .. ولقد ظهر بعد انتحاره أنه ظل طوال حياته يعانى العذاب من جراء غرامه الفاشل ..

ولعل أظهر دليل على ذلك ما كان يصدره من أحكام فى القضايا الزوجية وهو الذى قضى العمر أعزب .. فان الذى يراجع تعليقاته يشعر بأنه كان يحاول — بطريقة لا شعورية ، أى بدون أن يفطن — أن يهون على نفسه الصدمة التى تلقاها فى صدر شبابه ..

قال فى إحدى القضايا التى فصل فيها فى محكمة « ليدز » للاستئناف : « الزواج مجرد عقد يتعهد طرفاه بأن يعيشا معا لإنجاب الأطفال وتأسيس أسرة لصالح الوطن .. ومن ثم فالزواج لا يجعل من الزوجين شخصا واحدا ، لا من الناحية الجسدية ، ولا من الناحية العقلية .. بل إنه — على ضوء ما رأيت فى مشاهداتى — لا يؤدى إلى وحدة روحية .. وإنما يعتمد الزواج فى نجاحه على تبادل انكار الذات ، والتضحية .. وعلى الاحترام المتبادل ..

« وبإيجاز ، أرى من واجبى أن اذكر لكم فى كلمات أرجو أن تكون واضحة ، إن الرجل لا يستطيع اليوم أن يزعم — تحت ستار الزواج — أنه « يملك » زوجته !.. فالمرأة المتزوجة فى هذه البلاد قد اكتسبت حريتها ، فهى مواطنة وليست جارية من الرقيق .. أى أن لها أن تحكم على الأمور وفق ما ترى ، وأن تختار الرأى الذى يروق لها ، وأن تقرر مستقبلها ومصيرها .. ومن ثم فسعادة الزواج فى هذه البلاد لا تقوم على القانون ، وإنما تقوم على أشياء أخرى .. على الرفق المتبادل ، وعلى المجاملة المتبادلة ، وعلى الصفح المتبادل ، وعلى الإنكار المتبادل للذات .. وفوق كل هذا ، على الاحترام

المشترك للالتزام الأدبى الذى يفرضـــه الزواج على كل من الزوجين ..

« وإنى لأرى أن الزيجات الشـــقية إنما تتأتى أولا : عن انعدام هذه الأمور ، وثانيا : عن اعتلال المزاج ، وثالثا : عن الأخطاء التى تترتب على الطباع ، ثم .. عن عـــدم التوافق الجنسى ، رابعا » .

ومن الصحيح أن « الحب » لم يذكر فى نصوص القوانين التى تحكم الزواج .. ومع ذلك ، فاننا نلاحظ أن آراء القاضى « مكاردى » تغاير تلك التى تشيع فى كثير من بلاد العالم فى عهدنا هذا .. وإن كان ثمـــة كتاب لا يفتأون يخرجـــون على الناس بآراء متطرفة ، فيزعمون أن « الزنا » لا يجب أن يعتبر أبشع جريمة من جرائم الخيانة الزوجية ، ويدعون إلى اطلاق الحرية لكل من الزوجين فى حيـــاته الخاصـــة ، ويقولون إن الزواج رابطة تحد من الحرية الشخصية وتقيدها ..

ولقد تعرض الزواج فى جميع العصور للحملات والانتقادات، حتى أصبح من المألوف أن نســـمع أنه « شر لابد منه » وأن « أوله حلو وآخره علقم » .. بيد أن هذه الآراء لم تجد رواجا اجماعيا لدى الجنس البشرى ، فان الإنسان فطر على السعى إلى الصنو الأليف ، وعلى الرغبة فى التزاوج ، شأنه شـــأن بقية المخلوقات .. فهـــذه ســـنة الطبيعة ، لا للتكاثر وحفظ النسل فحسب ، بل ارضاء لغريزة كل جنس فى رفقة الجنس الآخر والائتناس به ..

إنما المهم فى الزواج ، أن يقوم على الحب المتبادل .. فهو الذى يوفق بين كل اثنين مهما تعددت بينهما نواحى الاختلاف والتباين .. فكم من طويل تزوج من قصيرة ، وكم من بدينة هفت إليها روح رجل نحيل ، فكانت السعادة هى الجزاء الذى نعم به الاثنان ..

ومن ثم فالزواج — إذا ما قام على حسن الاختيار بين الأليفين — محالفة سعيدة .. بل هو أسعد تحالف فى الدنيا .. وعلى هذا تستند الأسس الخلقية للزواج أيضا ، بمعنى أن « الطيور على أشكالها تقع » ، فأنت لن تجد امرأة سليمة الخلق ترتاح إلى معاشرة رجل واهى الخلق .. بل إنها إذا استبانت فساد أخلاقه بعد الزواج ، لا تتوانى فى السعى إلى الطلاق ، ولو اضطرت إلى أن تعمل وتشقى فى سبيل أن تعول أولادها .. وهى مع ذلك تظل وفية لمبادئها الخلقية ، وكأنها ما تزال فى عصمة زوج ..

أفلا نلمس هنا حكم الطبيعة ، والضمير ، والشرف ؟.. إنه حكم لا يحتاج لقانون .. وعندما يتكشف الزواج عن مأساة وتعاسة ، فجدير بالقوانين أن تعمل ، لا على التمكين من فصمه فحسب ، بل على تسهيل ذلك ، إذ أن جميع الروابط لا تلبث فى مثل هذه الحال أن تنهار وتتداعى ، ولا تبقى سوى الرابطة القانونية القائمة على « العقد » .. عقد الزواج !.. وهى إذ ذاك لا تصبح رابطة شرعية ، بل تغدو مهزلة إنسانية واجتماعية .

ولقد خرجت من دراساتى للزيجات والحياة الزوجية بهذه النصيحة : « صن حبك الأول ، والكرامة الأدبية للزوجية ، تعش سعيدا موفقا .. أمـــا إذا تخليت عنهمـــا ، فلن تلبث الأبواب أن تغلق دونك .. وتبقى فى وحدة قاسية موحشة » !

والأوضاع الاجتماعية كثيرا ما تنطوى على حواجز شائكة تفصل بين الرجل والمرأة .. فكم من نكبات ومآس ترتبت على ما يسمونه « المركز الاجتماعى » ، لا سيما إذا كانت الفتاة من طبقة أقل شأنا من تلك التى ينتمى إليهـــا الفتى .. فإذ ذاك ينسى الأب أن ابنه هو الذى سيتزوج الفتاة ويربط حيـــاته بحياتها ، وأن من حق الابن — وهـــذه حاله — ان يختـــار الشريكة التى تحلو له ..

ينسى الأب ذلك ، فيعترض على اختيـــار ابنه ، ويأخذ فى محاولة أن يثنيه عن عزمه ما استطاع إلى ذلك سبيلا ، ويروح يغلى ويفور .. وتنضم إليه الأسرة فى موقفـــه .. ويتحمس لغضـــبه الأهل الأقربون والأبعدون .. على أن الحب لا يلبث أن يحسم النزاع والمعارضة .. وقد تصفح الفتاة عمن أساء إليها ، لكنهـــا لا تنسى إســـاءته قط .. فإن انعـــدام الذوق والإدراك السليم عند أهل زوجها ، يترك أثرا فى نفسها !

الحب وفوارق الطبقات !

وعلى العكس من ذلك ما حدث فى ٢ يونيو ســـنة ١٩٣٣ ، حين زفت « دوروثى نورث » إلى « روبن ديكنـــز بورتشيير هوكسلى » .. كانت الفتاة فى الرابعة والعشرين من عمرها ،

قضت ثمانى سنوات تعمل خادما .. وكان الفتى فى الثانية والعشرين من عمره ، حفيد السير هنــرى ديكنزى ، وحفيد ابن تشارلسن ديكنزى الأديب والروائى الخالد الذكر ..

ولقد قالت الفتاة لصحيفة « الديلى ميل » فى يوم الزفاف : « ذهبت بالأمس لمقابلة ليدى ديكنزى ، فكانت غاية فى اللطف ، وقد سألتنى عن المدة التى قضيتها لدى الأسرة التى اخدمها الآن ، فلما ذكرت لها أنها ست سنوات ، قالت ان هذه خير تزكية لى كربــة بيت .. ولقد أهدتنى أم روبن نســخا من الطبعات الأولى لكتب ديكنز وقالت انها ستحضر الزفاف » .

وهكذا أظهرت ليدى ديكنز حكمة صافية .. ولكن ، كم من آباء تعمدوا التخلف عن حفلات زواج أبناء لهم أو بنات ، ثم انتهوا بعد سنوات إلى الاعتراف بخطئهم ؟

ذلك لأن الفوارق فى الأوضاع الاجتماعية تعمى الإنسان عن أن الحب أعظــم ما فى الحيــاة .. وليس أدل على ذلك من القصة نرويها فيما يلى ، بعد تغيير اسمى بطليهــا لأنهــما ما يزالان على قيد الحياة :

خطبت فتاة ذات نسب وثراء ، إلى شاب غنى كان كل همه أن يضم ثروتهــا إلى ثروته .. وكان يسرف فى احترامهــا ومجاملتها ، ولكن الفتــاة لم تستطع أن تقنع نفســها بانه يحبها ..

وذات يوم ، اكتشفت الفتاة أن بستانى دارها يحبهــا .. وجرؤ الشاب على أن يصارحها بالحب ، فى لهجــة صادقة

أذهلتها .. وفى سورة الغضب لجراته ، أنذرته بالفصل من خدمتها ، امهلته أسبوعا ليبحث عن عمل آخر .. فكان جوابه فى إخلاص وصدق : « اننى فقير ، ولكننى أفخر باننى لم أكن طامعا فى مالك .. وإنما منذ سنوات أبغى أن أنالك أنت » .

ولمحت الفتاة وهى تنصرف ، دموعا تترقرق فى عينيه !

ولم تنم ليلتها .. فقد فطنت لأول مـــرة إلى أن خطيبهـــا الثرى ، لم يعرب لهـــا يوما عن الحب .. بل أنهـــا لم تسمع حديث الحب من رجل قبل ذاك اليوم .. ومن ثم فان البستانى أيقظ فى نفسـها شيئا لم تدر كنهه ولا كان لها عهد به من قبل !

وراحت تتمثله والدمع فى عينيـــه .. وترددت فى أذنيهـــا أصداء لهجته الجريئة ، الصادقة ، الحارة .. ومضت تتذكر وجهه وملامحه .. وكان وسيما ، حاضراللون ، فارع الطول ، متين البنيان .. وقارنته بخطيبهـــا ، وكلمـــا أمعنت فى تذكر أوصافه ، ازدادت ميلا إليه .. ولكن ، أيعقل أن تتزوج من بستانى ؟.. مستحيل !.. ماذا يقول أهلها ومعارفها وأبناء طبقتها ؟.. لسوف يسخرون منها ويزدرونها فتفقد مكانتهـــا واحترامها !

وظلت هكذا حتى الصباح .. فهبطت إلى الحديقة ، وإذا البستانى أمامها وجها لوجه . وكانت أساريره تنطق بأنه هو الآخر قضى الليل مســـهدا .. وسمعته يقـــول فى صراحـــة وبساطة :

« إننى لم أذق للنوم طعما ، لا لأننى سأفقد عملى ، وإنمـــا لأن الرجل إذا أحب امرأة حبا صادقا فانه لا يقـــوى ما عاش

على حب سواها .. ولقد ظللت سنوات أحبك فى صمت .. فكان تصرفك بالأمس صفعة قاسية .. افتظنين أننى إذا تركت عملى سأقوى على أن أسلوك ؟.. اننى أحبك .. أتعرفين معنى ذلك ؟ » .

ووقفت مشدوهة ، فقد أشعرتها لهجته بأنه أسمى منهـا وأرفع .. وبدلا من أن تستشيط غضبا ، أحست بأن كلماته نفذت إلى أعماق فؤادها .. ومضى يقول :

ـــ لقد جعلنى حبك سارقا . فقد تسللت إلى قاعة الجلوس وسرقت صورتك وقضيت الليل أتأملها .. وأقبلها .. ولن أطلب منك سوى أن تدعينى أحتفظ بها .. فهل تسمحين ؟

فى ذلك المساء ، وفـد الخطيب الفنى الراقى متأخرا عن موعده ، فقال مبتسما « آسف لتأخرى .. كنت فى النادى ، وعندما هممت بالحضور تشبث رفاقى بى والحوا فى أن العب دور «بلياردو » .. يا للعنة !.. لقـد أوسعونى سـخرية لحرصى على موعدك .. وراحوا يتندرون بى وبك !.. » .

وأحست باشمئزاز .. وآذت سمعها تلك « اللعنة » التى لفظها فى بساطة كالسوقة .. والفت نفسها على الرغم منهـا تقارن بين لهجته ولهجة البستانى .. وتقارن بين هذا الذى فضل أصدقاءه عليها وسمح لهم بأن يسخروا ويتندروا بها .. وبين ذاك البستانى الذى صارحها بحبه فى شبه تقديس .. وبدون أن تدرى ، سمعت نفسها تقول :

ـــ آسفة إذ حرمت أصدقاءك منك .. ولكن ، فيم هــذا التكلف ؟.. يحسن بك أن تعـود إليهم فقـد سئمت نفسى التصنع الذى تضطر إليه معى ..

وقفز عن مقعده هاتفا فى لهجة خيل إليها أنها تفيض قحة : « ماذا » ؟

فوقفت متعالية وقالت فى أنفة : « لا شىء سوى أنه لا داعى للمضى فى التمثيل .. فلن اتزوج منك » .

— يا إلهى !.. لن تتزوجى منى ؟.. فليكن يا آنسة ... اننى لن أموت كمدا .. وكم فى البحـــر من صيد .. اجمـــل واغنى !

وأكدت لها عباراته الوقحة انه ما أحبها يوما ، وإنما كان يطمع فى مالها .. وهو الغنى !

ولن أطيل عليكم .. فقد أنتهى الأمر بالفتاة إلى الزواج من البستانى .. وتعرضت لعاصفة هوجاء من الانتقاد .. حتى الصحف روت نبأ الزواج كأنه فضيحة !.. لكنها لم تعبأ ، بل بادرت إلى تصفية ثروتها ، ونزحت مع حبيبها إلى كنـــدا ، حيث يعيشان الآن فى سعادة مثالية ..

المرأة تشد من أزر الرجل

ولا نرانا بحاجة إلى أن نبين أهميـــة معرفة كنـــه الحب وطبيعته .. ولكنا نحب هنا أن نؤكد أن الرجل إذا أعجب بفتاة واطمأن إلى انها تستطيع ان تكون زوجة صالحة ، صار خليقا به أن يتزوج منها ، ولو لم يكن الحب قد استكمل نضوجه فى قلبه لسبب من الأسباب .. ولعل مأساة القاضى « مكاردى » خير عظة وعبرة .. إذ من أفظع الأمور ان يعيش المرء وحيدا فى الحياة لا تؤنسه سوى ذكريات فتاة خيل إليه أنه قادر على أن يسلوها فهجرها ، ثم استبان أنه إنما كان يحبها حقا !

ذلك لأن الإنسان فى رحلته عبر بحر الزمن ، معرض للزوابع

والأنواء .. ومن الخطر ان يكون وحيدا على ظهر مركب الحياة ، ولكن وجود امرأة إلى جانبه يشد من ازره ويحفز كل القوى الكامنة فى كيانه .. فيحس أن لابد له من أن يعيش اينقذها ، كما تحس هى بأن لا بد لها من أن تعيش لتشجعه ..

ولعل القاضى «مكاردى» لو وجد امرأة إلى جواره ما انتحر .. فان مجرد شعور المرء بأنه مسئول عن زوجة واسرة ، ومجرد إشفاقه من أن يدخل الأسى على قلوبهم ، كفيل بأن يصده فى كثير من الأحوال عن الانتحار ..

ومصائب الحياة ومتاعبها تتطلب أن يكون الرجل قويا ذا جلد .. ولكن التجارب اثبتت أن الرجل — فى تسعين فى المائة من الحالات — يكون اسبق من المرأة إلى القنوط .. وكثيرا ما يرجع ذلك إلى انه لا يتبع ما تكشف عنه بصيرة زوجته !.. والبصيرة موهبة إلهية لا يستطيع الإنسان أن يعرف حقيقة كنهها — برغم كثرة ما وضعه علماء النفس من تعريف بها — وهذه الموهبة اقوى ، أو اوفر ، عند المرأة منها عند الرجل .. وكم اغلقت من أبواب فى القلوب، لأن المرأة تؤمن بايحاءات بصيرتها ، ولكنها تعجز عن أن تجد ما تبررها به ، مما يثير الرجل ، إذ ان الرجال يزدهون دائما بما أوتوه من تعقل وتفكير ..

غير أن من الحكمة حقا أن نحاول أن ندرس تلك القوة الخفية التى توحى للمرأة بالرأى الصائب وإن لم تدر له تعليلا .. فبصيرة المرأة عبارة عن معرفة أو شعور غريزى يمكنها من الحكم على الأحداث والتنبؤ بما قد تنجلى عنه .. ولسنا

ندرى أهى غريزة فطرية أم إلهام مباشر .. فاذا تزوجت امرأة أوتيت هذه الموهبة برجل لم يؤتها ، كان لابد من التصادم والخلاف .. إذ أن الرجل فى هذه الحال يضيق ذرعا بنصيحة المرأة لأنها لا تملك لها تبريرا أو تعليلا ..

وعجز الرجل عن أن يفهم طبيعة المرأة هو الذى يحيل كثيرا من الأزواج الطيبين إلى شياطين فى بيوتهم !.. وما أصدق المثل الإيطالى القائل : « إذا زلت المرأة ، فلابد أن الزوج غير برىء » .. فلقد تتوارى شخصية العاشق فى الزوج ، بعد الزواج ، فلا يبقى منه غير « الرئيس » الشرس القاسى .. ولكن إذا كانت الزوجة طيبة محبة ، كانت اثمن ما يملك هذا الزوج فى الحياة ، لأنها بما وهبت من عقل وفضيلة ، وبصيرة ، تستطيع أن تتغلب حتى على الشيطان !

من هذا نرى أن ليس فى الحياة ما يغنى عن الزواج ، فهو منحة الخالق ، وهو أساس الحضارة النقية ، ومبعث أرقى السعادات البشرية .. فان العلاقات غير المشروعة ، والزيجات غير الشرعية ، لا تلبث أن تذهب ادراج رياح الأحداث والشقاق ، أما الزواج الصحيح فيبقى ويصمد ..

أبواب « نصف » مغلقة !

على أن ثمة أسبابا خارجة عن طوق الإنسان ، قد تضطره إلى عدم الزواج :

وأول هذه الأسباب هى البطالة .. فهى تغلق أبواب الزواج ، ومن ثم تخلق نتائج خطيرة ، لا سيما فى الناحية الخلقية .. ولا يعنينا هنا بحث المشكلة ، بقدر ما يعنينا أن

نلقى نظرة على الجانب الآخر منهـا .. حين يعـانى الزوج المتاعب المـالية ولديه فى البيت زوجة محبة .. فان هـذه الزوجة سرعان ما تنقلب إلى وزير مالية ابرع من انبغ وزراء المالية فى الحكومات ، فتستغنى عن حاجات ، وتستبدل ببعض السلع سلعا أرخص ، وتستعين بالرتق والترقيع عن شراء الجديد .. وكل عدتها فى هذا ، الحب ! .. إذ أن حب المـرأة الرجل الذى يحبها ويحب أولادها ، كفيل بأن يفعل المعجزات !

وسبب ثان يغلق باب الزواج — نصف إغلاق — يتمثل فى « العجز البدنى » .. وهو يتخذ أشكالا عدة ، ولكنها قلمـا تظهر أو تذاع .. ومع ذلك ، فقل أن سمعنا أن هذه العقبة تغلبت يوما على الحب الصادق الخالص .. ولقـد روى لى قس من أصدقائى يوما قصة شاب أصيب بسرطان فى الدم ، فلم يتوان عن أن يصارح الفتاة التى كان يحبها وكانت تحبه ، بأن لا سبيل لهما إلى الزواج .. واستبد بهما حزن طاغ .. وفى غمرة هذا الحزن خطر لهما أن يتجها إلى هـذا القس ، فحاول أن يسرى عنهما وأن ينصحهما بقبـول ما أشـار به الأطباء من عدول عن الزواج ، ولكن الحب أشرق فى دياجير الأسى ، فاذا بالفتاة تهب واقفة لتقول لفتاها : « هارى .. اننى أمام الله وأمام خادمه هـذا اقسـم أن أبقى على حبك وعرضك وطاعتك ما بقيت على قيد الحياة » .

ونكس الفتى رأسه وقد فاض الدمع من عينيـه .. فلم يتمالك القس أن قال : « وانا أبارك زواجكما بكل القوانين الروحية التى خلقها الله .. فلقد تمت الغلبة للحب » !

وخرجا من حضرة القس زوجين ، فانكبت الفتاة على فتاها تمرضـــه ، وتعنى به ، حتى مات بعد وقت قصـــير .. مات سعيدا .. افبعد هذا مراء فى أن الحب أقوى من المرض ؟.. إنه القوة الوحيدة التى تفتح الأبواب نصف المغلقة .. والأمثلة التى سردتها عليك عن الحب ليســـت من وحى العواطف أو الخيال الشاعرى ، وإنما هى من نتاج أحداث الحياة العملية الواقعية !

الحب من النظرة الأولى ..

يرى بعض الناس أن الحب يحدث من النظرة الأولى ، فاذا لم يحـــــدث إذ ذاك فلن يحـــــدث على الاطـــــلاق .. وهذا رأى بعيد عن الصواب ، ينساق إليه أصحابه لعجزهم عن التفـــريق بين الحب والوهم .. فان معظم الخطوبـــات — لا سيما بين أبنـــاء الطبقات الراقيـــة — إنما تنشـــأ عن « وهم » لا عن عاطفة حقيقية !

وشتان بين الوهم والحب .. فكثيرا ما يلتقى شاب بفتاة جميلة ، فاتنة ، مرحـــة ، لعوب ، فسرعان ما يميل إليهـــا ، وينشط خياله فيبرز له معالم حسنها ويضخمها ويضفى عليها ما يزيدها رواء وبريقا .. ومن ثم يجد الشاب نفسه مجذوبا إليها ، فيروح يلاحقها ، ويبادر إلى « خطوبتها » لكى يضمن ألا يحرم من رؤية وجههـــا الجميل ، ومن ســـماع صوتهـــا العذب ..

ولكم تستغل العاطفة الواهمة أشنع استغلال .. فهنـــاك

نساء يعشن على اصطياد الرجال عن طريق العبث بالعواطف الواهمة لديهم .. وهناك رجال مولعون باستثارة أوهام النساء ، ولكن مكر النساء أشد وأقوى من مكر الرجال .. ومن ثم فخير نصيحة فى هذا الصدد أن يراقب الإنسان نفسه ليحول دون أن يستخفه أى وهم.. إن الحب الحقيقى لا يخدع ولا يفر .. ولكن الوهم والخبث والضلال تستطيع أن تحيل الحياة إلى جحيم !

وإن مشاهداتنا فى الحياة لتوحى بأن الدولة التى تفقد احساسها بقداسة الزواج ، وتغفل عن حقيقة الحب ، إنما تقطع شرايين حياتها الأدبية والخلقية ، وتنتهى إلى الفساد والانهيار .. ولقد كان من أمجاد الحياة البريطانية فى القرن العشرين ، ذلك الحب الذى ضربت الأسرة المالكة هناك أروع أمثاله .. فقد كانت أية صورة للملك جورج الخامس والملكة مارى وحولهما أولادهما ، كفيلة بأن تثير عواطف المرء وتجعله يحس بالجو العائلى الذى يسوده الحب .. ومن ثم كانت الأسرة المالكة العقدة التى تربط أجزاء الإمبراطورية بعضها إلى بعض .. ولعل أغرب الحقائق التى لمستها هى أن حياة الأسرة المالكة كانت تؤثر على حياة أسرات الشعب .. حتى تلك التى تسكن أحقر الأكواخ .. ذلك لأن للحب إشعاعا .. أو عدوى !

ولقد يجوز أن يحدث الحب من النظرة الأولى ، ولكنك قد لا تدركه أو تعرفه أو تحس به .. فاذا ما حدثت المعجزة ، فانها لا تلبث مع الزمن أن تحدث معجزة أخرى ..

هل الحب أعمى ؟

وإنه لمن الجرأة أن نطعن فى صحة حكمة قديمة كتلك التى تزعم أن « الحب أعمى » .. ولكنا فى سبيل إثبات خطئها ، لن نجد دليلا أقوى من أن العواطف التى على النقيض من الحب ، هى العمياء ..

فالكراهية عمياء ، لا تنظر قط إلى الشخص الذى تشهر ضده أسلحتها ، وتعجز عن أن تتبين كيف أن البغضاء والانتقاد لا يلبثان أن يرتدا على صاحبهما مضاعفين .. أجل ، الكراهية عمياء .. لأنها تأوى إليها الخداع والخيانة دون أن تفطن .. ولأنها لا ترى يد الغباء وهى تذكى نارها ، ولا هذه النار وهى تشتد حتى تأكلها عن آخرها ، كما تأكل أى نار وقودها !

وتصل الكراهية إلى أوجهـــا حين تدب بين شخصين من خدام الله .. أجل ، فان التنافس بين رجال الدين ينقلب أحيانا إلى بغضاء !.. والأمناء . الاشراف ، المخلصون ، هم أكثر الناس عرضة للحسد والحقد .. ولقد كانت أقسى التهم التى رمى بها المسيح أولئك الذين صلبوه ، هى تلك التى قال فيها : « لقد كرهونى دون سبب ! » .. ومع ذلك فانه لم يكرههم كما كرهوه ..

وهل أدل على عمى الكراهية من عجزها عن مواجهة النور .

وعاطفة عمياء أخرى من أعداء الحب هى : القســـوة !.. فلقد اعتبرت فى بعض الأجيـــال كتصرف من تصرفات الذهن

الطبيعية التى تتسم بالقداسة ، والخير ، والكرم .. ولكنها فى الواقع من بنات الجبن والخسة .. ومن أعجب الأمور أن هذه العاطفة العمياء تعمى الشخص القاسى حتى ليرى فى قسوته عدالة .. ولقد كان « نيرون » أبعد الناس عن أن يرى نفسه قاسيا ، وهو يتخذ من جثث المسيحيين وقودا للنار .. أو يدفع بهم إلى الأسود فى ملعب روما ليتفرج عليهم الناس .. وما أبشع القسوة حين ترتدى مسوح الدين ، وتمارس باسم الدين !

وكم من عواطف منكرة أخرى تعيش فى العمى إلى جانب الكراهية والقسوة .. فلننظر إلى الحب بعد ذلك .. اننا لن نجد له وصفا خيرا من ذاك الذى أورده القديس بولس :

« الحب يحتمل العذاب طويلا ، ويظل رحيما ..

« الحب لا يحسد قط .. ولا يتصرف فى الخفاء .. ولا يعمل لنفسه .. ولا يسعى إلى شر » .

ولن نجد خيرا من الصورة التى يرسمه عليها الفنانون : جمال ، وفتنة ، ونور ، وإشراق ..

بل لن نجد خيرا من الصورة التى تصوره بها الحياة : فهو مبعث الهناء فى مرحلة الخطوبة .. وهو ضوء النفوس فى الزواج .. وهو البلسم الشافى من جراح الحياة .. وهو الملهم الأكبر الذى يفتح العيون على أسمى الحقائق والمعانى ..

أفبعد ذلك يعقل أن يكون الحب .. أعمى ؟

الحب يؤثر على كيان الدول والحكومات

ومن القراء من قد يخال أن موضوع هـذا الكتاب مجـرد إنشاء فى أسلوب شاعرى عاطفى لا علاقة له بألوان الصراع فى الحياة .. والذين يفهمونه على هذا المعنى ، لم يستوعبوا حقيقة معانيه .. فهو قد تناول الحب والخطوبة والزواج ، وهى لحمة تاريخ المرء وسدته .. بل هى — إذا تأملناها من جميع النواحى — العـوامل التى تقـرر مصـائر الأمم ، والحكومات ، والمجتمعات ، والهيئات .. بله الأسرات !..

وكم من دولة رأيناها تتمزق لأن امرأة استولت على قلب ملكها .. وما عهدنا بكارول ومدام لوبيسكو ببعيد !.. فقـد أدى غرامها إلى تحطم قلب الملكة ، وإلى تحول قلب ابنها عن أبيه ، ثم إلى استخفافه بكل شىء .. وإلى نفور الشعب من ملك استهتر بعرشه من أجل امرأة !

أجل ، فإن العبث بالروابط المقدسـة لعب بالنـار ..

وللرابطة الزوجيـة قداسـة ذات طابع رسمى فى جميع الشرائع .. ولكن الخطوبة رابطة لا تقل عنهـا قداسة .. ولا تقل عنها فى الوقت ذاته خطورة .. فكم من خطوبة كانت غير موفقة ، من حيث عدم انسجام قلبى صاحبيهـا ، فخلفت آثارا أتلفت حياتيهما .. فما لم يستوثق الخطيبان من أن الحب الصادق متبادل بينهما ، ينبغى ألا يتسرعـا فى اتمـام الزواج .. وليحذرا العاطفة الواهمة التى تتمثل لهما على أنها حب ، وما هى سوى افتتان عابر ..

أما إذا كانت الخطوبة موفقة ، فليكن رائد كل من الخطيبين بذل اللطف والحفاوة والمجاملة ما استطاع .. انها لن تكلفه

شيئا ، ولكنها قد تنشط الحب الخامل ، أو تجلو العاطفة التى ران عليها الصدأ .. وليوطن الخطيبان نفسيهما على أن يكون الحب حلال كل ما قد يدب بينهما من خــلاف ، أو ينشــأ من مشكلات .. فكم من خلاف أدى إلى فصم خطــوبة .. ولكن الخطيبين لا يلبثان أن يعودا إلى تلاق إذا كان الحب الصادق قائما ..

العودة بعد الطلاق !

وإن تشعب البحث واتساع آفاقه ليجعلانا نشط أحيــانا عن الموضوع الرئيسى الذى نعالجه . على أننــا حاولنــا ما استطعنا فى الفصول السابقة ان ندلل على صحة الرسالة التى بشرنا بهــا من البدايــة ، وهى أن « الحب شىء حقيقى خالد » .

ولقد أصبحت قضايا الطلاق مادة مألوفة فى الصحف ، فاذا تأملنا التفصيلات التى تنشر عنها ، فاننا لابد واجدون أن معظم هذه القضايا يؤدى إلى إغلاق أبواب الحب فى قلبى الزوجين ، إذ يروح كل منهما يصور الآخر أمام المحكمة والناس فى أسوأ الصور .. فاذا نصحهما القاضى فى النهــاية بأن يحــاولا أن يصلا إلى تفاهم وصلح يعيدان المياه إلى مجاريها ، عز عليهما ذلك ، وازدادا بالطلاق تشبثا !

وكم من زوجين مطلقين عادا إلى الزواج من جديد ، طال وقت الفراق أو قصر ! .. ولقد طلعت علينا الصحف من عهد غير بعيد بنبأ زوجين عقدا قرانهما للمرة الثانية بعد طلاق دام خمسا وثلاثين سنة ! .. وكان عمر « العريس » فى هذه المرة

تسعا وستين سنة .. والعروس خمسا وستين !.. وقد نشرت الصحف صورهما فاذا هما فى سعادة غامرة.. فما الذى جرى ؟.. لقد استطاع الحب أن يشق طريقه وأن يتغلب !.. فان الحب الصادق إذا وجد ، قد يتوارى لحظات أمام هجمات الغضب ، ولكنه لا يلبث أن ينشط ويعمل لينتهى — مهما طال الزمن — إلى تحطيم « حيثيات » حكم الطلاق .. وإلى محو كل الأدلة والقرائن وشهادات الشهود .. فهو صانع المعجزات .. ولو أنه وجد ما يمكن له من أسباب النمو والترعرع من البداية ، لما وجدت المحاكم عملاء أو روادا !

افتحوا الأبواب للحب !

ولن نجد عبارة نختتم بها هذا الكتاب خيرا من أن نقول :

« افتحوا الأبواب على مصاريعها للحب » !

فانه العاطفة التى لا تعرف الفشل والاخفاق ، والتى تقاوم عاديات الزمن وتصمد لعواصف الحياة .. إنه النور الذى يشق الظلمات ، والرفيق الذى يؤنس فى الوحشة ..

افتحوا الأبواب على مصاريعها للحب .. دعوا الحب يدخل ، وإذ ذاك ستجدون فى كل بيت — بل فى كل نفس — ملاكا يقدم لكم فى كل يوم وساعة أغصان الزيتون ، بما تحمل من بوادر السلام !


LOVE'S
CLOSED
DOORS
BY
WALTER WYNN
أبواب الحب المغلقة!
للباحث الاجتماعى "والتر واين"

مفاتيح جديدة للحب !

فى الفصول الأولى من هذا الكتاب ـ المنشور فى كتابى السابق ـ عالج المؤلف بعض « المفـاتيح » التى تفتح مغاليق القلب البشرى لأجمل وأسمى عاطفة فى الوجود : عاطفة الحب !.. وقـد دلل على آرائه بأمثلـة من غراميات أربعـة من البارزين فى التـاريخ : هم دانتى وملهمته بياتريس ، والأديبة الإنجليزية « جورج اليوت » وعشيقها ..

وفى هذه الفصول الجديدة التى نلخصها لك اليوم من هذا الكتاب يعالج مؤلفه ـ وهو رجل الدين والنفس والمجتمع ـ مفاتيح أخـرى لأبواب الحب المغلقة .. ويعرج منها على بحث « الأقفال » التى تحكم رتاج هذه الأبواب وتوصدها فى وجه الحب ، وأهم هذه الأقفال فى نظره : الغيرة !

وهو يستشهد فى هذه المرة بأمثلة جديدة من حيـاة وتجارب : المسـيح ، ومحمـد .. ثم الزعيم الثـائر « أوليفر كروමويل » !

١ ـ الطريق الى الحب

جدير بنا أن نلم إلمامة عابرة بما تتضمنه كلمة « الحب » على بساطتها من طبيعة معقدة .. فلو أننا حكمنا على « الحب »

على ضوء ما يراه الناس فيه عادة ، لخيل إلينــا أنه عاطفة تباع وتشترى .. وإنا لنرى الرجل حين يحتاج إلى زوجة يجد فى البحث حتى يعثر على امرأة يأنس من نفسه هوى إليهــا ، ويزداد كل يوم ايمانا بأنه صريع غرامها .. ولكنـه لا يلبث بعد قليل أن يتبين أنه كان على خطأ .. فكل شىء لم تتأصل جذوره فى الطبيعة ، لابد أن يصير إلى فناء .

والحب لا يحتمل تحليلا ، بل يهرب دائمــا من التقديرات الحسابية .. وهــو لا يعيش فى القلب البــارد ، فهو ابن الشمس الذى يبث الدفء والنور فى كل ما يمسه .. ثم هــو توأم الأسى ، وليس فى هذا من ضير ..

والمرأة العاشقة تحتمل الأسى دون أن تخرجها لوعتــه عن لطفها ، فهى تتسامح وتسرف فى الصبر ، ويكفيها لكى تعيش هانئة أن يتوفر حولها جو من الثقة البسيطة ، الســاذجة ، المجردة من الزخرف والمغالاة .. ولربما تلقت من الصدمات ما لا حصر له ، فلا ترد الســيئة بمثلهــا .. حتى إذا تداعى الرمز الذى وقفت عليه وفاءها ، خيل إليها أن قسطا من حياتها قد فارقها ، ولا تجد حيلة ــ لعجزها عن الانتقام ــ ســوى الدمع تذرفه .. وما أروع هذه الكلمات التى قالتهــا امــرأة كسيرة الفؤاد ، حين أعــدم زوجهــا وكان قاتــلا شريرا : « وسعوا القبر لينفسح لى كى أدفن معــه ، فانه كان مثالا للزوج ! » .

أجل .. لقد رأت فيه عين القانون مجرما أثيمــا .. ولكن عين الحبيبة كانت أبعد نظرا وأعمق تحقيقا .. فالحب لا يعبأ

بأوشاب الحياة ، لا يحفل بالظواهر الأدبية التى اصطلح عليها الناس ، ولا بالظواهر المعنوية أو المادية .. وقد عبر « شكسبير » عن هذه الحقيقة فى « أنطونى وكليوباترة) بقوله : « فى الحب نوع من التسول والاستجداء ! » .. ولقد تطغى الضغائن على « الحب » ولكنه لا يلبث أن يسمو فوق الأحقاد .. ولربما صلب ومات فوق صليبه ، ثم سرعان ما يبزغ ثانية فى إشراق ساطع !

هذا هو « الحب » الذى يحيل البيت فردوسا .. ويقيم صرح « إمبراطورية » وطيدة الأركان ، تدوم على الزمن ..

جمال الجسد ليس كل شىء !

ومن الظنون السائدة عن الحب أنه ثمرة الجمال الجسدى .. فان « الشىء الجميل نفحة تبعث البهجة إلى الابد » . ولا مراء فى أن للوجه المليح فتنته ، وللجسد البديع جاذبيته ، غير أنهما ليسا بالعاملين اللذين يخلقان الحب الدائم .. وقد قيل قديما « لا تحكموا بالمظاهر » ، إذ قد تكون الغانية الجميلة شيطانا مريدا ، والفتاة العادية الساذجة ملاكا رحيما .. وهذه الأخيرة هى التى تبدو لعين المحب جميلة .. فالجمال والتقوى قل أن يوجدا معا ، فى حين أن الجمال والخبث كثيرا الاقتران .. وما حب الجمال الجسدى سوى حب ناقص ، بل هو خيال عابر للسلوى الباقية الخالدة !

والحب الحقيقى لا يحوم حول المظاهر ، ولا يمكن أن يأتى اصطناعا ، وإنما هو يتسلل كضياء الفجر الهادىء ، أو ينقض

بفتة كصاعقة تهز الكيان .. وكيفما كانت طريقة مقدمه ، فانه يبقى ويتشبث دون أن تستطيع قـوة ــ ولا المـوت ــ أن تزحزحه !

ثم هو يكره الرياء والزيف ، فلا يصـدح بأغاريده إلا لمن يصطفيهم فحسب !.. إنه كالنسمة العليلة ، تهب حين تشاء ، فتبعث أثرا لطيفا يطمئن إليه كل ما يمسـه .. فاذا النفوس ترق وتهدأ ، وإذا القلوب تلين وتترفق .. وهو يكشف نفسه فى حياة المرء نتيجة الألفة ويزداد إماطة لقناعه كلما انكمشت الكلفة وتضاءلت .. أما حين يخبو ، فانه يترك صاحبه وقـد انهارت فى نظره الأرض والسماء ، وغدا الكون بلقعا .. فى حين أن الحب الزائف ينقلب حين يفتر إلى بغضاء !

الحب « ديمقراطى » !

ومن أجلى مظاهر الحب التى نحاول أن نشرحها هنـا ، قوته الطاغية فى خلق المساواة وتوطيدها .. فهو يشق طريقه برغم كل الحواجز ، ليجمع بين رجل وامرأة قامت بين مركزيهما فى المجتمع أعظم الفوارق .. وما أن يتغلغل فى نفسيهما حتى يسقط كل حاجز ، وينمحى كل جمود !

ولو اننا تأملنا فعاله لوجدناها فى الواقع معجزات : إذ انه يتخذ فى البداية شكل الرعونة التى لا كـابح لجماحهـا ، ثم يخلق الفضول مظاهره الساخرة ، ثم يوحى بالصمت واصطناع عدم المبالاة .. وفجأة ، يندفع محاولا تحطيم كل باب محـكم الرتاج !.. وما أجدر هذا الجهد بالرثاء إذا انتهى إلى الاخفاق

— وإن كان الاخفاق يشف عن عبقرية الحب ، فما كانت طريقه قط بالمعبدة الممهدة !

ثم — من ناحية أخرى — ما أسرع الحب إلى الفـــرار إذا طورد فى الحال قبل أن يستقر ويرسخ ، لأنـــه لا يقبل قط أن ينال اغتصابا .. ومن أعجب عجائبه أنه كلمـــا أشرف على القنوط — من أثر الصدود — عاد ينتعش ويظفر بحياة جديدة حافلة بالجرأة والتحدى !.. وبينما يبدو لنا فى بعض الأوقات خابيا ، يكون فى الواقع فى حالة « استجمام » وتحفز .. إنه حر كالهواء .. وانت قد تصد الهواء حين تغلق النافذة ، ولكنك لا تتخلص منه فى الداخل ، ولا تقضى عليه فى الخـــارج حيث يظل سائدا !

خداع الحب !

والحب لا يقبـــل جـــزاء سوى الحب .. وكثيرا ما تكون حركاته خداعة مغررة . انه كالزهـــراء — كوكب العشـــق والجمال — يتألق كل وجهه المقابل للشمس ، بينما يكون شقه الآخر معتما !.. وهو حين يكشف نفسه عادة يكون مزيجا من « الشعور » و « الحديث » المقنع المستتر .. فان له لغتـــه الخاصة الخالية من الحذلقة ، والتى يكمن فى جفافها لطف ، وفى معانيها رواء ، وفى لومها متعة .. ولقد يطـــرد الحب أى حب آخر ، حتى إذا انفرد بنفسه أحس وحشة وقلقا !

ومن أبرز صفات النســـاء اللاتى يفاجئهن الحب الحقيقى العميق ، أنهن يزدرينه موقنات بأنهن لم يقعن فى حبائله ، ثم

لا يلبثن أن يدركن انهن إنمـــا كن يحيين فى الشـــق المعتم من كوكب الزهراء ، حتى إذا واجه هذا الشق الشمس فى دورة الفلك ، تألق فجأة .. فاذا ساكناته مغرقات فى الحب .. وإذ ذاك يعمدن إلى المبالغة وتزويق القول ، لا لشىء إلا مراوغة وتهربا من الاقرار بالحقيقة !.. غير أن الحب لا يكاد يوطد قدميه ، ويذكى جذوته ، حتى يعلن الحقيقة جهارا .. وانك لتجد المحب يعلن فى جراة انه إذا كان الحب خطيئة فمرحبـــا بالخطيئة .. بل انك لا تجد قوة تصده عن المضى فى حبه ولو انتهى به إلى الهـــلاك !.. وكم تستشعر المرأة المحتشمـــة الخجول لذة فى أن تستدرج الرجل إلى أن يفضى بما يمنعهـــا الحيـــاء من أن تفضى به ! — أو على حـــد تعبير الشـــاعر « لونجفيلو » فى إحدى رواياته : « وابتسمت العذراء وسرى فى عينيها الحبور ، وقالت فى صوت مرتجف : لم لا تتكلم انت يا جون ؟ » .

وكم أجاد « تنيسون » فى وصف تضارب أحاسيس المرأة فى هذا الظرف إذ كتب فى (مرلين وفيفيان) :

« لست ادرى ما إذا كنت أعرف الحب الصحيح » ..

« فما أعرف إلا اننى إن لم أحب فتاى » ..

« فلست أعرف سواه جديرا بأن أحب ! » .

المرأة متطرفة .. فى الحب والبغض !

ولكن المرأة إذا أحبت فلن يكون لوفائها حد .. فهى تجود بالنفس فى سبيل الرجل الذى تهواه ، كما أنها بنفس الروح

قادرة على الفتك بالرجل الذى تكرهه !.. ذلك أنها متطرفة فى الاتجاهين !

وأذكر أن فتاة قاضت الملاكم « كارنيرا » — الذى كان بطلا عالميا فى الملاكمة — لأنه أزجى لها الوعود ثم هجرها ، فحكم لها بتعويض ضخم .. وكان تعليقهـا على هـذا الحكم أن أقسمت أنها لن تتردد فى أن تتزوج من خصمها فى اليوم التالى لو أنه عاد إليها ! — إذ كانت الجذوة السحرية ما تزال تتقد فى فؤادها .. فلم تهزها فرحة الفوز فى ساحة القضاء ، لأنهـا كانت تشعر بأنها خسرت أقدس ما فى الحياة .. لقـد طارت وراء الحب فطار منها ، ولا قبـل لأحـد بملاحقة الحب أو اغتصابه ..

بهذه العجالة نرجو أن نكون رسـمنا لك صورة عن الحب .. إنه المادة السامية التى تصنع الحياة فى أرقى أشكالها .. وما القصر المنيف بدونه سوى قفص ذهبى ، أما إذا مس أحقر الأكواخ بجناحه السحرى ، فانه يحيله إلى ركن من الفردوس!

إن موضوعنا متشعب لا سبيل إلى حصره فى نطاق كهذا ، لذلك نحرص على أن نسجل كل شـاردة وواردة تسـاعد القارىء على تأمل هذه العاطفة التى تعد مفتاح كل المـآسى والمهازل فى الوجود .. العاطفة التى تجعل المرء يحب غيره قبل نفسه .. ومن ثم فان الحب الأنانى ليس فى الواقع حبا !

الحب يفعل المعجزات !

والحب الحقيقى يفرض سـلطانه على الجسـد فى سبيل الخير : ففى وسـعه أن يأتى بالمعجزات حيث يخفق الطب أو

وسائل التسرية والترفيه !.. ويكسب الغزوات حيث يخفق كل سلاح !.. ويربح القضايا حيث يفشل كل منطق وقانون .. ثم ، ألم يكن كل نبى يحب أمته حين اصطفاه الله لهدايتها ؟ .. لو أن الأنبياء لم يحبوا أقوامهم ما أضاعوا الوقت والجهد فى إرشادهم ..

وإن المحب حين يتكلم فيفيض الحب فى نظراته ، وحركاته ، ونبرات صوته ، لينقلنا بحديثه إلى عالم آخر ، ويحملنا بحرارة الحب على أن نغضى عن كل خطأ فى كلامه .. وكل امرأة قادرة بفطرتها على أن تلمس مدى صدق عاطفة صاحبها من حديثه .. فالحب لا يسمح لأى زيف أو رياء أن يشوبه .. ولعل رجال الدين — لا سيما القسس الذين يتلقون الاعترافات — أدرى من سواهم بذلك .. وانى ، كواحد منهم ، أذكر يوم جاءتنى فتاة تلتمس النصح قائلة : « هذا خطاب تسلمته أخيرا .. وانى لحائرة لا أدرى ما ينبغى أن أفعل .. فهلا بذلت لى النصح ؟ » .

وكان فى الخطاب ما يلى : « .. لكن !.. أما إذا كنت تشعرين نحو غيرى بأكثر مما تشعرين به نحوى ، فلا تترددى يا أعز الناس .. » .. وقلت للفتاة : « ألقيه كما تلقين الجمرة من يدك .. إنه لا يفقه الحب ! »

ونبذته الفتاة .. وأثبت الزمن صدق حكمتها !

وحادث آخر بطله فتى فلاح لم يحظ بتعليم يذكر ، ولكنه وهب خلقا رفيعا .. وشاء له القدر أن يقع فى غرام فتاة

متعلمة ، خجل من أن يصارحها بحبه ، فجاء يسألنى ارشادا ، ويقول انها « فى حلاوة السكر » ، فى حين انه هو لا يعدو أن يكون « عسلا أسود » إذا قيس بها !.. وابتسمت على الرغم منى لهذا التشبيه ، ونصحته بأن يكتب إليها ويشرح لها مشاعره بنفسه ، ثم يسألها أن تسمح له بلقائها .. ولكنه خشى أن تعرض عنه لأنه لا يجيد الكتابة ولا يحسن الهجاء !.. فقلت له : « يا بنى .. اكتب على قدر معرفتك ، وصغ الكلمات كما يحلو لك .. صارحها بلغتك وأسلوبك ، فان ساءها أن تتحدث على فطرتك فثق أن الله لم يقدر لك أن تتخذها حليلة ! » .

وأومضت عيناه فى عزم .. وبادر إلى تنفيذ نصيحتى بحذافيرها ، ثم عاد يطلعنى على خطاب هذا نصه بعد تصحيح الاخطاء الهجائية : « عزيزتى السكرة الحلوة : اننى احبك ، وأريد الزواج منك، وإلا فلن أتزوج من سواك قط !.. هلا قابلتنى الليلة فى الساعة السابعة مساء فى المتنزه العام ؟ » .

وكان جريئا إذ دفع إليها الخطاب يدا بيد .. وبلغنى أن وجهها تضرج خجلا ، وأنها احتفظت بالخطاب فى حرز مكين ، تقرؤه كلما غاب عنها صاحبه .. فقد تزوجا وأحالا كوخهما قصرا ترفرف عليه السعادة !

ألم نقل إن الحياة بلا حب ليست حياة ؟.. فتعالوا نبحث عن الأشياء التى تغلق الأبواب فى وجه الحب !

٢ ــ الغـــيرة

والغيرة من أبشع العواطف التى يخفق بها القلب البشرى ، وكثيرا ما تسمى « ديدبان العواطف » و « والشبح القاسى » و « ام المصائب » و « لعنـــة الحب » و « جحيم المحبين » وما إلى ذلك من أشنع الأســـماء والأوصـــاف .. على أن من العدالة أن ننصف الغيرة قبل أن نلعنها ، فهى عاطفة اودعها الله قلب الإنسان ، ولله فى كل ما يخلق حكمة ..

وخليق بكل رجل يبغى تجنب الغيرة ، أن يقسم أمام الله أن يبر بكل ما يبذل قبل الزواج من وعود ، فلا يدع لزوجته سبيلا إلى الشـــكوى من شىء ، بل يحرص جاهـــدا على أن يكون صادقا ، شريفا ، أمينا ، صريحا إزاءها .. أما إذا لم يفعل ، فإن تصرفاته تبذر الغيرة فى قلب زوجته ، ومن حقها إذ ذاك أن تلاحقه بهذه الغيرة ، بل وتلاحق كل امرأة تشجعه على أن يحيد عن جادة الوفاء .. إذ أن سعادة الزوجـــة كلها تتوقف على وفائه ، ومن ثم فان كل عقاب يقصر عن جزاء الرجل الذى يحنث بعهود الزواج دون مبرر .. والقول ذاته ينطبق على كل زوجة خادعة ، منافقة .. ذلك لأن الغيرة قد لا تقوى على قتل الحب الأصيل الصحيح ، ولكنهـــا تستطيع أن تغلق باب القلب .. وهذا الاغلاق فى حد ذاته نوع من القتل !

واخطر ما فى الغيرة انها إذا تملكت عقلا استطاعت أن تدفع صاحبه إلى ارتكاب جريمة القتل ! ولذا وجب على العشاق أن يفقهوا طبيعتها ، وأن يدركوا مبعثها ونتائجها .. ولو أننـــا فحصنا كل حالاتها ، لوجدنا أنها ما كان ينبغى أن توجـــد فى

تسع من كل عشر حالات !.. وسنستعرض هنا آثارها على الحب ، بعد أن نمهد لذلك ببيان أثرها على الرجال والنساء فى مختلف نواحى الحياة :

والحقيقة الأولى فى هذا الشأن أن الغيرة لا تعترف بالأشخاص ولا بالأوضاع فهى قد تسعى بدبيبها بين رجال الدين مثلا، كما لمس كاتب هذه السطور بوصفه واحداً منهم.. فلقد يعين قس فى كنيسة ظلت أعواما طوالا فى غفلة عن الدين، فاذا به يوقظ رواد هذه الكنيسة وأهالى الوسط المحيط بها ، بأحاديث لها دوى الرعد ووميض البرق .. أحاديث تنفذ إلى أعماق القوم لأنها تعالج الخطايا الكامنة فى نفوسهم ، والذنوب التى كانوا يقارفونها عن جهل وعدم فطنة .. فسرعان ما يقبل على الكنيسة أفواج من أتباعها وأبناء الأحياء المجاورة ، مما يثير غيظ قساوسة الكنائس الأخرى ، ويذكى حقد المرائين الذين يتظاهرون بالتقوى !.. والذين يتأملون التاريخ ، يرون أن المسيح لم يصلب لأنه استنكر خطايا العقائد الأخرى ، وإنما لأن الغيرة دبت فى قلوب رجال الدين فى القدس إذ رأوه يجمع حوله أولئك الذين كانوا ينصرفون عن الإنصات إليهم !

هذا أثر من آثار الغيرة ، وفى نفوس رجال الدين .. أفعجيب بعد ذلك أن تغار المرأة من المرأة ؟.. إن الغيرة نوع من الجنون ، وكم رأيناها تحفر القبور للضحايا فى كل وطن .. غير أن هؤلاء الضحايا كانوا لا يلبثون أن يهبوا من سباتهم ليبدأوا حياة جديدة .. حياة الخلد لذكراهم .. وبذلك تجازى الغيرة نفسها وتعاقب مقترفيها !

الغيرة داء فى البشر جميعا !

وهكذا قد يغار اتقى الناس وهم يظنون انهم عاكفون على عبادة الله .. بل انهم يخالون أن الشخص الذى يغارون منه — دون أن يفطنوا — هو الذى يغــار منهم !.. فيحفرون له دون أن يدروا أنهم الواقعــون فى الحفــرة .. وما اســـهل ما يتسنى شفاء هذه العاطفة الحقود ، بالانصراف من افــكار السوء والظن فى الناس ، فان الحب جدير بأن يهزم الغيرة .. والحسد والبغضاء لا تورث إلا جفاء القلوب ، وهى عــاقبة سيئة فى الحياتين الدنيا والأخرى ، وقد اعتبرها المســيح ذنبا فى حق الله ذاته ، لا سبيل إلى غفرانه ، ولا مآل لصاحبه غير الخراب ..

ورجال السياسة أيضــا قد يغارون من أقرانهم .. وقــد كانت الغيرة تسيطر على الأقدار السياسية لبريطانيا والعالم بأسره — فى اواخــر القــرن التــاسع عشر وأوائل القرن العشرين — دون مراعاة للمصلحة القومية .

ولو أن كل سياسى وضع المصلحة العــامة قبل مصلحته الخاصة ، لكان الحب رائد الوســط السياسى كله .. ولكن الواقع الذى نلمسه فى الحياة هو أن الهــدف المبــاشر لكل سياسى ينحصر فى السلطان والمنصب . وكم عانى « جــلاد ستون » على ايدى فريق ممن كانوا يغارون منه ويحسدونه .. ومع ذلك ، فقد ذهبت سيرتهم بددا فى التاريخ وبقى اسمه بين الخالدين !

إن غيرة ذوى النفوس الصـــغيرة ، والعقول الضيقة ، والنفوس الملتـــاثة ، لأعظم من كل خطـــر ، فاحذروا هـــذا الفريق ..!

على أن الغيرة فى حياة المحبين أشد خطرا .. انها قـــد تقف كديدبان مسلح يتمثل فى كل امرأة ترقب حركات زوجها وترصدها عليه ! وفى كل رجل تتنـــاهبه الهواجس كلما زار رجل آخر داره .. وما افظع الحياة فى مثل هذه الأحوال !

الغيرة فى المدن .. اشد منها فى الريف !

والغيرة اشد استعارا فى قلوب النســـاء اللائى يعشن فى المدن ، منها فيمن يعشن فى الريف .. ولكن هـــذا لا يعنى أن غيرة ساكنات الريف غير مدمرة .. وانى لأذكر أن صديقا لى من سكان الريف اعتاد أن يتردد على لندن بين الحين والآخر لأمور تتعلق بعمله .. وكثيرا ما الح على زوجته أن تصـــحبه لينعم بقربها — وكان صادقا فى حبه لها — ولكنها كانت تصر على الرفض ، حتى إذا رحـــل انتابتهـــا الغـــيرة وتملكتهـــا الهواجس !.. وقد بلغ بها الهوس مـــرة أن كتبت إلى مدير الفندق الذى اعتاد أن ينزل فيه ، فما لبثت أن تلقت الرد التالى: « سيدتى .. إن زوجك قد شرف فندقنا فكان مثال الســـيد المهذب الكريم ، وكان وفيا لك طيلة مدة بقائه بين ظهرانينا » .

ولكن هذا الخطاب كان بمثابة مزلاج أوصـــد باب حبها فى قلب زوجهـــا إلى الأبـــد .. إذ نمى إليه النبأ فامتقع وجهـــه وانخرط فى البكاء كالطفل .. ولم يصافح صوته اذنى زوجته

بعد ذلك اليوم !.. لقد هدمت حياته وعمله ، ولم يدر أحــد مصيره بعد ذلك .. أما زوجته فقــد عاشت بقية حياتها فى حسرة وندم ، وكأن قوانين الكون والحياة قد انتقمت منهــا لما اجرمت فى حق زوجها !!

وقد تقع هذه المأساة ذاتها نتيجة دس الوشاة الذين يقيمون وشاياتهم على مجــرد ظواهر لا أســاس لها ، ولكنها تقلب الخير شرا ، والطيب خبيثــا ، وتثير الأخطبــوط الفظيع .. أخطبوط الغيرة !

صحيح أن الغيرة تبدو جزءا من نسيج الحب الرقيق ، ولكن من واجب كل محب صــادق الا يجعلها مقصــا يقص هــذا النسيج ، إذ لا سبيل بعد ذلك لضم أجزائه أو رتق قطوعه من جديد !

الغيرة إذن نوع من الجنون الهدام.. ومع ذلك ، فان علاجها سهل ميسور .. وانى لأعرف امرأة خبرت هذا العلاج ومهرت فى ممارسته .. كانت تعرف أن فى حياة زوجها فراغا خفيــا مبهما .. وكان الرجل وفيا ، مخلصا ، وقف حياته عليها ، ولكنها كانت توقن أن هناك فراغا فى حياته خلف هذا التفانى .. فراغا روحيا .. واستطاعت أن تتبين أن ثمة امرأة شغر من أجلها هذا الفراغ ، فسعت حتى تعرفت على هذه المرأة ووطدت أواصر الصداقة معها .. وكانت النتيجة أن عاشت مع زوجها فى أسمى آفاق السعادة ، بعد أن سدت صديقته الفراغ الروحى الذى عجزت عنه هى ..

وصحيح أن مثل هذا المسلك قد لا ينطوى على حكمة فى بعض الأحيان ، ولكنى — على طول تجربتى كرجل للدين — لم أعرف مرة أنه أدى إلى ضرر ، ما دام صادرا عن عاطفة خالصة ونية صادقة . . ذلك لأن حب المرأة وإخلاصها يربطان زوجها إليها ، وخير لكل زوجة تخشى أن تكون لزوجها علاقة بامراة أخرى أن تحب تلك المرأة وتخلص لها الود ، فان هذه الوسيلة الغريبة كفيلة بأن تجذب زوجها إليها بأشد من ذى قبل !

حب « المسيح » لمريم ومرثا

وهناك مثال آخر ارجو ألا يؤول على غير حقيقته ، أو يفهم على غير ما نرمى إليه . . فلقد أحب المسيح امراتين ، حبا روحيا . . وإذا كانت كتب الدين لم تجزم بأنه أحب « مريم المجدلية » ، إلا أننا نكاد نلمس لمس اليقين أنه أحب « مريم » و « مرثا » . . كانت « مرثا » مثال السيدة الكاملة ، عنيت بحاجاته وراحته فأحبها . . ولكن « مريم » بعثت فى نفسه أعمق الآثار الروحية فأحبها . . وهكذا أحبهما معا . . ولقد فاضت نفسه إشفاقا على مريم المجدلية التى كانت قد تردت فى حماة الرذيلة ، ولكنها لم تشغل منه المكانة التى شغلتها « مرثا » و « مريم » . . ويبدو أن « مرثا » استشعرت شيئا من الغيرة ، إذ هتفت ، كما تهتف نساء اليوم : « هلا رجوت أختى ان تدعك وتأتى لتساعدنى .. دعها تتول شيئا من عملى الشاق . . لماذا أنفرد وحدى بأدائه ؟ » . . فأنبها المسيح قائلا : « لقد اختارت «مريم» العمل الأفضل والأبقى »

.. والذى يبدو لنا من صفحات الانجيل أن المسيح كان يجد فى حواره مع اخت مرثا غذاء روحيا .. ولقد ندمت مرثا على ما قالت فازدادت لشقيقتها حبا .. ومع ذلك فما اندر الرجال والنساء الذين يلجأون إلى هذا العلاج ، الذى هو بمثابة سحر كفيل بأن يصون كثيرا من الزيجات من خطر الطلاق !

لقد ضرب المسيح لنا مثلا ساميا ، وهدانا إلى السلاح الذى نهزم به ديدبان الغيرة المسلح ، فطوبى لمن حذا حذوه .. وإياكم والغيرة ، والحسد .. بل فلتحبوا منافسيكم من جماع قلوبكم .. وليكن حبكم عميقا خالصا !

٣ ـ أقنعة الغش والخداع

لا يستطيع المرء أن يقدر لأول وهلة كيف يؤدى الخداع إلى خراب البيوت ، وكيف أنه يولد الشك والنزاع بين الزوجين .. فهو فى الواقع باعث رئيسى من بواعث الطلاق . إذ أن المرأة قد لا تلقى بالا إلى أعمال زوجها ، ولكن تصرفاته الاجتماعية تجتذب قسطا كبيرا من اهتمامها . والرجل الأمين لا يحجم فى أى الأوقات عن أن يتخذ من زوجته رفيقة وشريكة يطلعها على كل أموره الشخصية ، فان لم يفعل ، فهو ولابد يحرص على الكتمان لغرض ما .. والكتمان قد يكون فى بعض الأحيان حكمة ، ولكنه فى أحيان أخرى يكون مصدرا للنكبات والمصائب .

وجدير بنا ، قبل أن نبين كيف أن الخداع هو أساس الخراب فى الحياة الزوجية والصداقة ، أن نتعرف أثره فى الحياة العادية والمسائل القومية :

فالرجل المضلل المخادع لا يلقى من يثق به ولو التزم الصدق ، إذ أنه مخلوق شرير بطبعه .. ومن الناس من يجدون لذة فى خداع من يلتقون بهم فى الحياة ، ولكنهم لا يلبثون ان يتبينوا أن الذهن البشرى مزود بأداة فطرية تهتك اى قناع يسدلونه على شخصياتهم .. ومن العسير أن تخدع امرءا مرتين . وقد قال الفيلسوف الحكيم سنيكا : « من الاثم أن « تقول » شيئا وتضمر غيره .. ولكن الأنكى أن « تكتب » شيئا تؤمن بعكسه ! » .. إذ أن هذا يكون خداعا متعمدا ، مقصودا ..

ومن الظواهر الملحوظة أن الفتيات قلما يتعمدن الخداع فى فى غرامياتهن ، وهن يتوقعن من الشبان الذين يتقربون إليهن أن يكونوا صادقين ، فاذا كشفت احداهن زيفا ، أومضت عيناها ، وداخلها الحذر ..

والواقع ان للرجال استعدادا لأن يحذقوا الخداع ويفتنون فى ابتداع اساليبه ، وهم أكثر ميلا إلى الظلام منهم إلى النور ، فلا يتورع الواحد منهم — فى الغالب — عن أن يقسم باغلظ الأيمان لكى يغرر بالمرأة .. أفيدهشه بعد ذلك ان يقودها ارتيابها فيه إلى الباب الموصد ؟.. يخلص من هذا أن الصدق والصراحة لا يستثيران غيرة المرأة ، بل انهما يضاعفان حبها ويزيدانه تعمقا ..

وإذا أردنا أن نلمس الفوارق الظاهرة بين الخداع والصدق على وجه العموم ، فلدينا ثلاثة أمثلة بارزة للأمانة الحقة :

فنحن ننظــر للمسيح من وراء قداسته ، ولكنــا لو تأملنــاه « كإنسان » عادى من مواليد (الناصرة) ، لرأينــا أن أبرز صفاته كانت أمانته الخالصة .. فهو لم يقل كذبا ، ولم يلفظ برياء ، ولم يفه بزيف ..

مثل من حياة « محمد »

ومحمد ــ النبى العربى ــ مثال آخر .. ذلك الرجل الذى برز من الصحراء ليقدم إلينا القرآن الذى تترك كل كلمة من كلماته أثرا لا يمحى فى قلب كل صادق مخلص ، وتشعر كل ذى عقل نقى طاهر بأنها صادرة عن صدق ويقين .. صدق ويقين الرجل الذى لم يغره بريق الدنيا ، لأنه آمن بالله الخالد وباليوم الآخر .. وما كان محمد ليكــذب أو يرائى وهو الذى تفتحت عيناه على الطبيعــة تحيط به ، بكل ما فيهــا من صراحــة وجــلاء ..

محمد هذا أحبته زوجته بكل ما فيهــا من عاطفة ، وكانت تلقبه « الأمين » .. وفى وسعنا أن نقســم غير حانثين على صدقها .. والواقع أن الرجل يزداد سموا وعظمة فى الحياة بازدياد أمانته وصدقه .. وليس فى وســع العظيم بفطرته وطبيعته أن يكون خادعا مضللا .. وهو قد يخطىء ولكنــه لا يصدر فى ذلك عن غش وسوء نية ، إذ أنه يرعى الله ويخافه فى السر والعلن ، ويخشى السوء رغبة فى نعيم الآخــرة .. ولقد عرفت خديجة كل هذا فى محمد ، وآمنت بصدق عاطفته ففتحت له صدرها ، وكانت أول من صارحه محمد بأنه تلقى

الرسالة ، كما كانت أول من آمن بهذه الرسالة .. لأنها كانت توقن من أنه أمين صادق ، بل وثقت به .. وما أجمل الصورة التى تمثل علاقتهما معا ..

ولنا كل الحق فى أن نؤمن بصدق محمد والمسيح ، فان رسالتيهما ما تزالان حتى يومنا هذا غذاء لأرواح مئات الملايين من أتباعهما ..

الأمانة والشهامة عند « كرومويل »

وفى التاريخ الحديث مثال ثالث للأمانة والصدق .. ذلك هو « كرومويل » الذى عانى الكثير فى صراعه ، ولكنه انتصر فى النهاية .. وقد يكون من العجيب أن نتخذ من كرومويل مثالا ونحن نتحدث عن الصدق والخداع فى الحياة الزوجية » ولكن وقائع حياة كرومويل تعرض لنا صورا رائعة لأمانة الرجولة وشهامتها .. وكم من عظماء فشلوا لزيفهم وخداعهم مثل نابليون الذى تفتحت أمامه الأبواب ، وسارت الدنيا فى ركابه ، إلى أن عمد إلى التضليل فى سياسته ، وخان جوزفين ومكر بها فى حياته الخاصة ، فلم يلبث أن وجد نفسه وحيداً ، يعيش على حبه لنفسه !

وأولئك القوم من صغار النفوس الذين يتظاهرون بغير ما يبطنون ، ويحذقون أحابيل الدبلوماسية فيراؤون ويكذبون

.. لا يخلصون لأية قضية لانهم جبناء لا يجسرون على مواجهة الصعاب وتذليلها ، بل يفرون منها حفظا لسمعتهم ولحياتهم ..

ولكن اوليفر كرومويل لم يكن من هذا الصنف .. فقد صمد فى سبيل القضية التى آمن بها من اعماق قلبه ، واقسم أن يعمل من اجلها حتى الرمق الأخير .. ولقد قاسى صنوف العذاب ، ككل رجل صادق يفضل العذاب على الجبن .. فان أساس النبل أن يكون الرجل مخلصا لوعده ، وفيا بكلمته .. ورجل هذا شأنه جدير بأن يعتمد عليه ..

وإذا كان جزاء الخيانة فى اى جيش هو الإعدام ، لانهـا اقصى درجات الخداع والنفاق ، فما أجدر ان يطبق هذا الجزاء على خيانة الرابطة الزوجية .. فان نسيج المجتمع يتفكك فى ايدى الخونة المخادعين ، ولا يبقى إلا إذا أمسك بدفة المجتمع رجل حازم قوى .. فكرومويل ما يزال موضـع لوم لإحراقه كنيسة « دروجيدا » ، ولكنا إذا فحصنا هذا العمل على ضوء الحقائق مجتمعة ، رأينا خـلال السـنة اللهب التى التهمت الكنيسة ، حب كرومويل الصدق ومقته للكذب .. أفلم تكن ثورته ضد ملك مضلل اعتاد الكذب ؟.. لذلك كان على حق إذ غضب حين اطلع على الخطاب الـذى أرسـله إليه اولو الأمر فى « دروجيدا » ، وعمدوا — فى أسلوب يقطـر أدبا — إلى المراوغة وتجاهل النقاط التى كانت لها أهمية حقيقية فى النضال .. وكاننا بذلك المحارب الذى يجاهد فى سبيل الصدق السياسى ، قد وقف يقول والنيران تلتهم الكنيسة : « إذا كنتم قد أبيتم أن تجيبونى فى صـدق وامانة ، وآثرتم ان تستروا

الموضوع الأساسى خلف حجج سفسطية ومراوغات فارغة ، فاصلوا هذه النار كعربون لما سوف تلقونه فى السعير ! » .. وهكذا ، كل تضليل ونفاق وزيف مآله إلى الدمـــار ، فلقـــد قضـــت قوانين الطبيعـــة بأن لا فوز إلا الحب .. والحب الصـادق ، الصافى ، النقى !

كن وفيا لزوجتك

وهذه الأمثلة التاريخية الثلاثة ، تنطبق فى روحها على كل البيوت فى دنيانا ، وعلى نفوس أولئك الذين يقســـمون على الوفاء للرابطة الزوجية .. فليس لرجل أن يتزوج من امرأة ثم ينسى ما يتطلبه ارتباطه بهـــا من التزامات فيشرع ــ إذا ما تداعت أخلاقه ــ فى التضليل والنفاق « فهو إذا ما تأخر عن موعد عودته إلى داره ، زعم أنه قد تورط فى عمل هام شغله .. وإن أرسل خطابا لمعشوقته ادعى أن الرســـالة لصـــديق حميم قديم ، وأنها تتناول مسألة ليس فى حـــل من أن يبـــوح بسرها لأحد ، ولا لزوجته !.. وإذا برح به الشوق للحبيبة تظاهر بأنه مرهق مكدود ، فى حاجة إلى أيام يقضـــيها على شاطىء البحر التماسا للراحة والاستجمام .. بل وأوغل فى الرياء فزعم أنه كان يتمنى أن يسعد بصحبة زوجته ، ولكنه ــ لعلة يبتدعها ــ يرجوها أن تسمح له بالرحيل وحده !

وهكذا ينساق فى التضليل والنفاق حتى تكشـــف تصرفاته حقيقة أمره .. وما ذلك كله إلا لتجرده من الصدق والأمانة ..

العذاب الزوجى .. خير من الخيانة

إن الحب والإخلاص ليسا من المستحيلات ، ومن الممكن أن ينموا يوما بعد يوم ، لو شاء المرء أن يلتزمهما .. أفتراه يحسب التزامهما تضحية كبرى يضن بها على المرأة التى كرست من أجله حياتها ؟.. إن الحب فى حد ذاته ، أمر يمكن تنميته كما ينمى الرياضى عضلاته بالتدريب المتواصل .. فهو موجود دائما ، ولكنه فى حاجة إلى صقل ومران ، وإلا صدأ بالأعمال ، وفتر بالنسيان .. إذ قد يشغل الرجل عن صحبة زوجته ، ويظل فى تغاضيه يوما بعد يوم ، وشهرا بعد شهر ، ثم عاما بعد عام ، حتى يحس كل منهما بحاجة إلى شىء ينقصه ولا يدرى كنهه ، فيروح يفتش عنه خارج محيط الأسرة .. وهكذا يخرب البيت !

أفتريد أن تحتفظ إلى الأبد بحب زوجتك ؟

هبها قسطا من فكرك ، واغمرها دائما بعطفك ، وكن أمينا صادقا معها فى كل الأحوال !.. لا تفعل شيئا تخشى أن تعرفه هى .. مزق كل قناع أو حجاب للخداع والتضليل ، فلا تستر الحقيقة عن عينيك ، ولسانك ، وقلبك .. وما فكرت « مرثا » فى أن تترك المسيح حين فضل عليها مريم .. ولو أن تشارلس الأول ــ ملك إنجلترا ــ عزف عن الكذب وبر بأيمانه ، ولو أن رجال كنيسة « دروجيدا » لم يؤثروا المراوغة على الصراحة ، ما أحرق كرومويل تلك الكنيسة !

لسنا ننكر أن هناك ظروفا خفية يتعذر معها على أى رجل أن يفى للحياة الزوجية ، ولكن العذاب الدائم خير من النفاق والخداع .. وان التـاريخ لملىء بالأدلة على أن التضـحية بالنفس خير وأبقى ثوابا من التضحية بالغير !

فاياك والجحود ، والنفاق ، والخيانة .. هذا هو القانون الذى تحفـره يد علوية على جبينى كل رجل وامرأة يرتضيان رباط الزوجية المقدس !

٤ ـ التهوس فى الحب

للحب اخطاره الخفية ككل شىء فى الوجود ..

والرجل لا يتعرض لخطر يذكر حين يكشف عن حبه لامرأة ، لان الخالق صاغ طبيعـة المرأة بحيث تشـعر بفراغ كبير فى حياتها ، يجعلها ترحب بتقبل الحب من الرجل ، وإلا أحست بأنها وحيدة ، محرومة ، منبوذة .. وقد تحاول نسيان هذا الجوع العاطفى بالانهماك فى بعض الأعمال ، غير أن شـبح الحرمان يمضى يلاحقها ..

أما بالنسبة للرجل فلا جوع ولا حرمان ، لانه جبل على أن يبحث عن المرأة ، ويسعى وراءها حتى يفوز بها ..

وقد تتسبب المرأة فى أن يفقد الرجل توازنه العاطفى إذا هى تهوست فى الحب أو اسرفت فى إظهار عاطفتهـا ، الأمر الذى يناقض طبيعة الرجل التى لا ترتوى إلا إذا شعر بانه هو الذى يسعى وراءها، وانه لابد ان يكافح قبل أن يظفر بها !..

وقد فازت زوجة « برنادو شــو » به لأنهــا صدته فى البداية واقصته ، مما زاده كلفا بها فظل شغوفا بها طوال حياتها ، وفيا لذكراها بعد مماتها .. وعلى العكس من ذلك ، رأينــا شبانا كثيرين يملون ويتمردون لفرط تهوس النساء فى حبهم ..

وقد كان من حظى أن أعقد مئات الزيجات بين شبان أبرياء وفتيات طاهرات .. ولكننى لم أعقد قرانا قادنى إلى نوبة من الضحك الجنونى إلا مرة واحـــدة : كنت أجلس فى حديقتى الصغيرة عند مغرب ذات يوم، وإذا بشاب فى نحو العشرين ، وفتاة تصغره قليلا ، يقتربان منى .. وحكمت من منظرهما أن الشاب مزارع ، والفتـــاة ريفية .. وكانا مفرطى الخجل ، فشرعت الفتاة تتمتم ، ثم أشاحت بوجهها فى استحياء ، بينما ظل الشاب واجما ، عابسا ..

وادركت سر زيارتهمــا ، فقلت مرحبــا : « اننى لأحدس السبب الذى دعاكما لزيارتى » ..

فأرسلت الفتاة ضحكة خجلى ، بينمــا استجمع الشـــاب جرأته وقال : « لقد اعتزمنا الزواج ، فهل تعقد خطبتنا » ؟

قلت : «بلا شك ، إذا كنتما قد استكملتما كل الإجراءات» .

فهتفت الفتاة : « لقد استكملناها ، إذ عنيت بأن أطلعه على كل ما ينبغى اتباعه من إجراءات » ..

وعقدت خطبتهما .. وحان يوم القران ، وكم كانت دهشتى حين دخلت حجرتى فى الكنيســة قبل موعد القران بربع ساعة ، فألفيت الفتاة قد وصلت مبكرة .. وكانت بالغـــة الانفعال ،

تروح وتغدو فى قلق ، وتنظر خلال ثقب الباب من آن إلى آخر تتفحص وجوه الداخلين ، وهى تهتف كل لحظات : « أواه .. أين هو ؟.. آمل أن يجىء ، فاننى أحبه » !

فأجبتها وأنا أغالب الضحك : « أنه قادم ولا ريب .. وعليك أن تصبرى فقد جئت قبل الموعد المتفق عليه » !

وأوجست خيفة من انفعالها وقلقها .. وبالفعل أقبل أحدهم فى تلك اللحظة يهمس لى بأن « العريس » يقف عند الباب مترددا فى اتمام الزواج ، إذ يقول إن العروس تضجره بتهافتها عليه !.. فكلفته بأن يقول له إن لهفتها الزائدة إنما هى مظهر لانفعالها من فرط حبها إياه ، فكلنا إذا أسرفنا فى الحب غدونا كالمحمومين » ! .

وشرعنا يومئذ فى مراسم الزواج ، فكانت الفتاة تجيب على أسئلتى بالإيجاب قبل أن أتم السؤال ، على هذه الصورة المضحكة (وقد أثبت إجاباتها التى تخللت أسئلتى بين أقواس) :

— هل تقبلين هذا الرجل (« أجل ») زوجا لك وقرينا ؟ (« أجل » — مرة أخرى بصوت جهورى !) .

وهكذا مضت تقاطعنى بإجاباتها متعجلة ، وقد ارتسمت ابتسامات الرثاء والسخرية على شفاه الحضور ، لاندفاعها المخجل وتلهفها الذى لا يتفق مع خفر العذارى .. وشد ما كان الموقف محرجا ، إذ خشيت أن يغلق تهافت الفتاة باب الحب فى قلب الشاب ، سيما وأنه ظل عابسا مقطب الجبين ، بادى

التبرم !.. وعندما هممت بأن اوجه إليه الأسـئلة التقليدية امتقـع وجهـه ، ووقف يحدجنى بنظـرات جامـدة .. توقعت معها أن يجيب بالرفض ! وساد الكنيسة صمت ممض — ولا أظننى أنسى ما حييت منظر الفتاة خلال تلك اللحظات — واخيرا ملت على الفتى وهمست له كى أنقذ الموقف : « انك لا تفهمها .. انها طيبة ، تحبك ، وستكون لك خير زوجة » .. فأجاب آخر الأمر على الأسئلة بلهجة من يريد أن يقول : « فليكن .. والله فى عونى » !

واقبل العروسان إلى حجرتى عقب القران ، ووجه الشاب مربد كالح .. فقالت الفتاة وقد استردت هـدوءها وفتنتها :

— هلا صفحت عنى يا أبت .. وأنت يا جون .. لقد كنت فى غاية الانفعال !

فأجبتها : « لا بأس ، لقد اكدت لك أنه سيكون من نصيبك .. ولعلك يا جون قد تبينت الآن حقيقتها .. انك لن تنـدم قط على زواجك منها » !. .فقال وهو يطوق عنقها ويقبلهـا « الآن عدت إلى حالتك الطبيعية » !

وانصرفا أسعد ما يكونان !.. وهـكذا انتهى الأمر على خير ، وإن كنت لم أر التهوس فى الحب يوشك أن يوصد باب العاطفة كما رأيته فى ذاك اليوم !

التهافت على المحبوب ضار بصاحبه .. ولكن

سيقول كثير من القراء إن تلك الفتاة كانت مخبولة ، ولكنهم يخطئون الحكم ، فهى فى الواقع كانت مثالا للانفعال العاطفى الذى يطغى على كل شىء .. مثالا للتطرف الشاذ فى الحب .. ولكنه مثال مشوق لمن يتأمل أسبابه المعنوية والروحية .. فكل ما فى الأمر أن الفتاة أخفقت فى كبح عاطفتها !

وصحيح أن مثل هذا التهور قد يفضى إلى عاقبة وخيمة ، ولكننى اعتقد أن نسبة الطلاق خليقة بأن تهبط لو أن كل امرأة تريثت — قبل اختيار زوجها — حتى يتفجر فى أعماقها ما كان لدى تلك الفتاة من عاطفة سامية ، خلت من كل زيف واصطناع ، لأنها انبثقت من ينابيع الطبيعة ذاتها .. ألم يكن « جون » الرجل الذى أعشى بصرها عن أن ترى رجال العالم ؟.. هذه إحدى النتائج التى تترتب على الحب .. فمن المحتمل أن الفتاة رأت فى حياتها رجالا متباينين ، منهم الراقون ومنهم الحثالة ، وفيهم الأغنياء وفيهم الفقراء ، ولكنها اصطفت « جون » دونهم ، فغدا لها كل شىء .. وظلت تحلم بيوم يضمها إياه برباط لا انفصام له .. فلما حان ذلك اليوم ، ولم يبق إلا القليل من الوقت ثم يغدو « جون » لها ، تدافع الدم إلى وجهها ورأسها ، وإذا هى تنفعل ، ثم تسرف فى الانفعال حتى تضحك الحاضرين .. ولكن المحقق المتأمل قمين بأن يرى فى حب هذه الفتاة ، مظهرا من مظاهر الحب الصادق العميق !

ومن الرجال من يتملكهم نحو النساء حب كحب هذه الفتاة فى تهوره ، وتهوسه ، وتهافته .. ولهذا خطره عند الرجال كما هو الحال عند النساء ، فكم من امرأة أغلق تهافت رجلها أبواب قلبها دون حبه !

ولكن .. إذا أحبتك امرأة ، فلا تفر منها لمجرد أن حبها يندفع حولك كالأمواج الصاخبة ، إذ أن الظروف والتجارب والمحن لن تلبث أن تهدىء من عنف عاطفتها .. وعالج الأمر بحذر ، فهذا التهوس مظهر لنعمة الهية لا تقدر بثمن .. مظهر لحب قوى لن يفتر ، بل سيبقى ملازما لك فى معركة الحياة ..

وكذلك الحال مع المرأة .. جدير بها الا تصد فورات عاطفة الرجل الذى يحبها ، فلسوف تدرك قيمتها حين تكفهر الدنيا وتتلبد سماء حياتها بالنوائب .. وحين يتخلى عنها الأصدقاء ، ستجد هذا الرجل صامدا بجوارها ، يخوض معها غمرات الأنواء ..

اننى حين استعرض ذكريات عملى فى منصبى الدينى ، لا أجد مرة نبذ فيها رجل أو امرأة الحب الحقيقى ، كيفما بدا له وفى أى شذوذ أحاطه ، إلا وعانى فى النهاية مرارة الحسرة .. ألم تحدثنا الرسالات السماوية بأن الله هو الحب ؟.. فأية عاقبة نتوقعها حين ننبذ الحب أو نصده ؟

(اقرا الفصول الأخيرة من هذا الكتاب فى الفصل التالى)



أبواب الحب المغلقة !

للباحث الاجتماعى "والتر واين"

هذا الكتاب

((وولتر واين)) ، مؤلف هذا الكتاب، من رجال الدين والوعظ التابعين للكنيسة الإنجليزية .. ولكن مكانته هذه لم تجعله أسير الجمود والتزمت : بل انه اخذ على عاتقه ان يبصر الناس بالتعاليم السماوية فى قالب مقتبس من روح العصر ، واسلوب الحياة الحديثة .. فضرب بذلك مثلا للمهمة الحقيقية لرجل الدين ، الذى يريد ان يؤدى رسالته حق الأداء ..

إن المبادىء الأصلية للديانات السماوية واحدة ، فكلها مستقاة من مورد واحد .. ولكن ، قل ان وجد رجل الدين الذى يعالجها ويطبقها ويصورها على حقيقتها للانسان العصرى الذى لا يرى شيئا إلا خلال منظار الحضارة والعصر اللذين يعيش فيهما .. ولكن ((وولتر واين)) شاء ان يضرب المثل بسلسلة من الكتب القيمة ، اولها ((الإنسان والكون)) ، ثم ((كيف تكون سعيدا برغم انك على قيد الحياة !)) .. واخيرا هذا الكتاب الذى نقدمه الآن ، وهو من اعظم كتبه وأكثرها رواجا ونفعا .. فقد تعرض فيه للحديث عن ((الحب)) من زوايا جديدة لعل احدا لم يطرقها قبله بمثل هذا العمق .. والصراحة !

١ ـ سر الحب الغامض!

إن معظم ما يؤخذ من عواطف البشر على أنه « حب » لا يمت إلى « الحب » إلا فى مظهره .. فما لم تكن العاطفة متغلغلة فى أعمق أغوار نفس المرء ، كانت مجرد انعكاسات لصورة « زائفة » للعاطفة .. أو كانت عاطفة « سطحية » ، تلبسها ظروف الحياة ثوب الحقيقة ، ولكنها نادرا ما تصمد أمام محن الدهر ، وطول الأجل ، وسير الزمن ..

وقد استطاع شاعر المانيا الخالد « جوته » أن يتغلغل ببصيرته فى كوامن هذا السر الغامض ـ الذى يجمع بين نفس الإنسان وعاطفته ـ ثم طلع على الناس بأن الإنسان لا يمكن أن يحب سوى .. « مرة واحدة » !.. اجل ، انه قد ينساق لاغراء اربعين غراما من ذلك النوع السطحى ، ولكنها لا تلبث جميعا أن تخبو تباعا ، كما تفعل المناظر السينمائية على « الشاشة » .. أما الحب الصادق الذى يبقى على الدهر ويصمد ، فلغز يسيطر على القلب والحياة ، لا يزيد الزمن صوره وذكرياته إلا وضوحا وجلاء !

إن الرجل قد يرى وجها ، أو يلمح ابتسامة ، أو يسمع صوتا .. فيسرى ما رأى أو سمع إلى أعماقه ، فاذا به يرتبك ويتلعثم ، ويستشعر امام صاحبة الوجه او الصوت خجلا غريبا ، وعيا لا يمكنه من شرح ما به .. وعند ذلك ، تستقر المرأة من نفسه فى الجزء الذى يسميه علماء النفس بـ « النفس السامية » .. فاذا لم تستجب المرأة لهذا الحب ، عاش المفتون

وحيدا — فى عزلة عن كل من وما حوله — لا تفارقه ذكراها ، بل يحوم وجهها حوله فى أيام الضنى وليالى السهاد ، ويسيطر طيفها على حياته ، وربما تحكم فى مصيره .. كل هذا وصاحبته لا تدرى !

هذا هو الحب الذى ينقلب إلى خيال رفيع ..

وصريع هذا الحب لا يهيم — فى نضاله لحقائق الحياة — وراء « مثل أعلى » زائف ، وإنما هو ينشد « حقيقة » كبرى ، فى « عمق المحيط وسمو النجم » .. ومثل هذا الحب لا يمكن تحرير القلب من سلطانه ، مهما شاء صاحبه .. إذ يرتبط العاشق فى هذه الحال بفاتنته فى غير دنيا البشر ، برباط لا نغالى إذا وصفناه بأنه « القران الحق » .. رباط علوى يباركه الله وتشهد عليه الملائكة ، فلا انفصام له ! أما ما سواه من « حب » مزعوم فيسجله القاضى الدنيوى .. ثم تشهد « محكمة الطلاق » انفصامه يوم تفضح الحياة زيفه !

وهذه العاطفة الغامضة ، كسواها من ألغاز الحياة ، فى حاجة إلى مفاتيح تفض مغاليقها .. وقد تخفق المفاتيح التى سنجربها ، ولكن هذا لا ينبغى أن يصدنا عن التجربة ، فقد يقدر لها أن تفتح « باب الرؤى والأحلام » أمامنا .. ولولا السعى الدائب وراء النظريات التى تعلل ما نلقاه فى الحياة ، ما احتمل امرؤ أن يعيش ..

الحب « الكامن » منذ الصغر !

عندما يجمع اللعب بين طفلين متباينى الجنس ـ ولد وبنت ـ تحدث معجزة .. فقد ينفر كل منهما من الآخـــر ، فيجد من الأسباب ما يكشف به هذا النفور .. وقد يشعر كل منهمـــا بالميل لصاحبه ، فـــلا يعدمان وسيلة للافصـــاح عن ميلهمـــا المتبادل ..

أما إذا التقت نظراتهما ، فاذا أحدهما يشعر بنفور ، والآخر يشعر بميل ، أى أن نظرات أحدهما لا تلقى صدى لدى الآخر فهنا أغرب ألغاز الحياة .. فلو أن الولد هو الذى لم يلق من البنت استجابة ، فانه سرعان ما ينقلب هيابا ، مترددا ، ثم ينطوى على نفسه فى صمت .. وقد لا تكترث البنت لغيـــابه ، لجهلها بما وراء تصرفه .. ومن ثم يفترقـــان ، دون أن تدرك الصغيرة انها تسببت فى كبرى معجزات الحيـــاة .. أرسلت وميض الحب فى قلب رجل !.. فهى تمضى فى الحياة لا تفطن إلى انها المسيطرة ، المهيمنة ، الملهمة ، لأعمال صاحبها .. وربما طال بينهما الفراق ، وخلقت الأوضاع الاجتماعية بينهما حواجز وعقبات ، ولكن بذرة الحب تظل فى نمـــو ـــ دون أن يفطن إليها أحدهما ـــ حتى تصير شجرة وارفة الظـــلال .. وبتعبير آخر ، تظل شرارة الحب كامنة ، متحفزة لأن تتقـــد وتستعر لو قدر للشابين أن يلتقيـــا فيما بعد ـــ لا سيما إذا ظلت الفتاة بدون زواج ـ وإذ ذاك تصادف الفتاة اكبر مفاجاة : إذ تكون قد أيقنت أن الفتى نسيها ، فاذا بها تباغت بأنها كانت

قرينة « النفس السامية » الساكنة فى أعماقه ، وانهـا كانت مبعث الوحى فى كل اعماله .. ومن المحتمل أن يكون الرجل قد تزوج ، وان يكون قد اطمأن إلى ما يسمونه « حياة زوجية هانئة » ، ولكن هذا لا يحول دون أن يكون لصاحبته الأولى وجود حقيقى فى حياته طيلة هـذه الاثناء ، وهى لا تدرى .. ولا هو يدرى !

امرأتان فى حياة ((دافيد كوبرفيلد))

وكم من نسوة يستشعرن فى حياتهن فراغـا موحشا ، وجفافا ممضا ، يحاولن التغلب عليه بالانصراف إلى الجهود النبيلة .. ولكن الواحدة منهن تظل قلقة ، حائرة ، تحس إذا ما خلت إلى نفسها بأن حياتها هباء ، لأنها لم تجد رجلا يحبها ، ولا طفلا تنتشى بجرس صوته إذ يناديها : « أماه » !

هذه حال اخرى مغلقة ، تحتاج إلى مفتاح .. وقد نجد فى الأدب الرفيع ما يساعد على جلاء الغموض المبهم فى حياة مثل هذا الصنف من النساء .. ولنكتف هنا بمثلين :

كان « تولستوى » يؤمن بأن « دافيد كوبرفيلد » خير رواية أخرجت للناس ، لأنها تمثل قصة حياة « ديكنزى » نفسه ، وقد جهـد فى سترهـا وراء شخصيات خيالية .. وقل من استطاع من القراء أن يدرك الهـدف الحقيقى لهـذه القصة الخالدة !.. بل قل من الكتاب من أوتى البراعـة ليرسـم صورتين تبين فيهما الفوارق التى أظهرها « ديكنز » فى تحليله لشخصيتى « دورا » و « آجنس » فى قصته تلك ، فهو قد بلغ أوج السمو الفكرى إذ رسـمهمـا ليثبت أن حياة الرجل قد

تخضع لتأثير نفوذ مزدوج : النفوذ الظاهرى الخادع ، وهو النفوذ الغالب ، ثم النفوذ المستتر الكامن الذى يمثل الحقيقة الصامتة ، وهو النفوذ المغلوب !

فلقد احب « دافيد كوبرفيلد » زوجته « دورا » ، ولكن طيف « آجنس » كان معه دواما ، يخفف لمواساته فى الضائقات .. وكم كان نبيلا فى كتمان سره ، وفى البقاء على وفائه لزوجته ــ برغم الضنى ــ لأنها كانت لا تألو جهــدا فى إسعاده !.. وقد أثبتت « دورا » من ناحيتها أنها من أعظم النســاء ، فمع أنها كانت تعرف سر زوجها ، إلا انها ظلت تحبه ، ولا تضن بجهد لمواساته وتعويضه عما فاته .. حتى إذا أحست بالمنية تدنو دعت « آجنس » إلى مخدعها فهمست لها بآخر كلمات حبها ، واسلمت زوجها إلى رعايتها .. فتزوج دافيد بعدهــا من الفتاة التى عمر قلبه بحبها من البداية ..

ولكن هب أن «دافيد» ــ أو بالأحرى « ديكنز » ــ لم يتزوج من « آجنس » أفكان أثرها فى حيــاته يقل ويضعف ؟.. لا ، فقد كان مقدورا أن يراود طيفها فكره وخياله حتى نهايةالأجل ! .. وهذا ما نعنيه بـ « الحب الســامى » أو الطاهر ، الحب الذى لا يعنى باتحاد الجسدين عنايته باندماج الروحين .. وهذه هى الرابطة الروحية ، لا تخضع لنظــام بشرى ، لأن الطبيعة توجهها .. وويل لمن يعارض حكمها متأثرا بفوارق اجتماعية او مادية !

بل إن هذه الحقيقة كفيلة بأن تنقــذ العــالم من قضــايا الطلاق ، لو تدبرها الجميع وعملوا بهــا .. اقرا ما كتبــه

دكينز على لسان كوبرفيلد ، ولعله أسمى ما كتب رجل عن امرأة : « والآن إذ اختتم قصتى ، تخبو هذه الوجوه من ذاكرتى ليبقى وجه واحد ، متألق ، يفيض على نورا سماويا أرى تحته كل الأشياء الأخرى .. إن ذلك الكائن الحبيب — الذى ما كنت لولاه شيئا يذكر — يؤنس وحشتى .. أواه يا آجنس ! أواه يا روحى ! .. ليت وجهك يبقى إلى جوارى حين أغمض عينى على آخر مناظر الحياة .. ليتنى أجدك قريبة منى لتهدينى طريقى إلى السماء ، حين تتلاشى الحقائق من أمامى كالاطياف التى أذبها الآن عنى .. » .

هذا هو الحب الذى لم يعن الوعاظ باطلاع النـــاس على حقيقته وطبيعته ..

حب دانتى لبياتريس

أما مثالنا الثانى فنجده فى « الكوميديا الالهية » التى وضعها « دانتى » ، فهى الأخرى تتضمن كثيرا من المعانى المستترة .. فــان وجــه « بياتريس » لايبــرح « دانتى » قط ، بل هو يصحبه فى الجحيم فيضىء له السلم المطهر ، ويرقى به إلى الفردوس .. وان أولى لمحات العاطفة لتومض حين تدعــو بياتريس الروح المعذبة كى تدنو منها .. وما أروعها من فكرة تلك التى أوحت إلى دانتى ان يركز عاطفته ويحصر خياله فى « بياتريس » — مع أننا لا نجد فى سياق القصيدة ما ينم عن أنه باح للمرأة بعاطفته الخبيثة — فاذا بالفكرة تلهمه ان يقسم الكون إلى ثلاثة عوالم ، يضيئها جميعا وجه بياتريس ، كأنما عز عليه أن يضىء وجه الحبيبة عالمـــا واحدا ..

إن حياة « دانتى » سفر مفتوح : فلقد اختلف مع السلطات الحاكمة فى فلورنسا فأقصى عن وطنه ليعانى تعاسات لا قبل بوصفها ، ولكن فؤاده كان ينطوى على كنز لا تستطيع قــوة دنيوية أن تجرده منه .. كان ينطــوى على حبه لفتاة تدعى « بياتريس » ، برغم انه كان متزوجا .. أجــل ، كانت بطلة « الكوميديا الإلهية » من لحم ودم ، التقى بها الشاعر فى صدر شبابه ، ووصف لقاءه بها وفراقه لها فى قصــة « الحيــاة الجديدة » .. ثم سار كل منهما فى طريقه فى الحياة .. وماتت المحبوبة غير عالمة بأنها ستبقى إلى الأبد صاحبة الأثر الأكبر على عقل رجل من أعظم نوابغ التاريخ البشرى !

افتراها بعد ذلك عاشت عبثا !؟

لسوف نرى فى الفصــل الثانى انها التى أوحت إلى دانتى بنظريته عن الكون كما صورها فى الكوميديا الإلهية .. فقــد تراءى لدانتى أن الكون مقسم إلى ثلاث طبقات ، تتناثر خلفها الكواكب ، ويحيط بها الفراغ اللانهائى الذى أوقفه « دانتى » على « بياتريس » وحدها !.. فقــد أحالهما الحب إلى كائن واحد ، وبلغ من إيمان الشاعر بذلك أن تحدى القوى الإلهية أن تفصل بياتريس عنه .. فظل وجهها يتبعه حتى اللحظــة التى سقط فيها على عتبة أحد الأديرة ليجود بالنفس الأخير !

وليس من شــك فى أن فراق دانتى عن بياتريس قد أفعم قلبه سخطا على الأقدار .. ومع انه تزوج بعد ذلك ، إلا أن أمواج السخط ظلت تصطخب فى أعماقه .. ولو أن بياتريس

صحبته حين أقصى عن الوطن ، ما حظى العالم بـ « الكوميديا الإلهية » .. ولكن القوى المهيمنة على الكون — وهى أعظم سلطانا من حكام فلورنسا — اصطفت دانتى لعمل مجيد ، فدبرت الإلهام الذى ملأ روحه فأوحى إليه بملحمته الخالدة ..

وإذا كان يجدر بالإنسان أن يؤمن بأن هناك يدا مرشدة ، هادية فوق كل ضلالات الحياة ، فان دانتى آمن بهذه القوة المرشدة متمثلت له فى وجه « بياتريس » الذى خاله ملازما له حتى وهو يجتاز أبواب الجحيم !

وفى الحياة آلاف من أمثال دانتى يسعون على الأرض فى ارتقاب لقاء « بياتريس » الأحلام .. وكم فى البيوت من « بياتريس » تنتظر من يكشف سر حياتها .. وإذا كانت « بياتريس » الأصلية لم تعرف مدى تأثيرها على « دانتى » ، فالواقع أنه ليس فى الوجود امرأة تدرى مدى سلطانها على سواها ، إذ أن أقوى نفوذ نستطيع أن نفرضه على غيرنا هو ذاك الذى ينبعث منا دون إدراك أو شعور !

٢ — الحب الملهم !

من الظواهر المشوبة بالغموض ، أن نجد فى الحياة رجالا ونساء يؤثرون العيش دون زواج .. وقد يتلمس الواحد منهم الوسائل — طيبها وخبيثها — ليملأ ما يشعر به فى حياته من فراغ ، ولكن محاولاته تذهب عبثا وتخلفه وحيدا فى زمهرير الحياة .. وقلما يفطن الذين يصفون هؤلاء العزاب بألقاب مثل : « العذراء العجوز » أو « العانس » أو « الأعزب » ،

إلى ما فى التاريخ وتجارب الحياة اليومية من دروس وعبر ..
فان وراء حياة كل اعزب سادر فى الوحــدة ، سرا يلعب فى
حياته دورا مهما ، وهو موجود سواء عثرت عليه او أخفقت ،
لأن من قواعد الطبيعة الأســاسية ان كل مخلوق سليم يبحث
من إلفه وقرينه ..

وإذا كان الأمر كــذلك ، فكيف يحدث إذن الا تتاح لخــير
الرجال والنساء أن يتزوجوا ؟.. لمــاذا تضيع على كل منهم
فرص لقاء صنوه ؟.. لمــاذا يغلق باب الحب دونهم ، كمــا
يبدو لنا ؟

الواقع ان البحث والمراقبة اثبتا ان كثيرا من هؤلاء الذين
يبدو انهم يعيشون فى وحدة ، ليسوا ضحايا القدر ، ولم يغلق
باب الحب دونهم ، وإنما اختارتهم الطبيعة بالذات كى يعيشوا
هكذا لاغراض سامية ، ونهايات عظيمة ..

ومرة اخرى ، تساعدنا دراسة قصة دانتى وبياتريس على
تفهم هذه الحقيقة .. واول ما نلاحظه ان معظم الذين كتبوا
عن اهم الأحداث فى حياة دانتى ، قبل نشر الكوميديا الإلهية ،
لم يوردوا ذكرا لبياتريس ، برغم انهــا اهم هــذه الأحداث
إطلاقا . وهذا فى حد ذاته ينم عن معنى عظيم ، هو ان الدنيا
لم تعرف سر دانتى إلى أن نشرت « الكوميديا الإلهية ! » .

ولقد ذكر « كارليل » أن دانتى لم يحظ من بياتريس باهتمام
غير عادى ، ومع ذلك فهى تتألق فى شعره وفى الكون الذى
رسمه فى خياله .. ولقد تزوج من ســواها ولكن زواجه لم
يوفق .. وحين ماتت بياتريس غرق دانتى المسكين فى لجج

الأسى ، بيد أن وجه بياتريس ظل يغذى فى كل يوم إلهامه ، ونبوغه ، وخياله .. فتبعه إلى أعماق الجحيم ، ورافقه فوق مدارج الجنة .. افتكون بياتريس إذن قد عاشت عبثا ؟.. أو هل تعد حياتها فارغة فاشلة لأنها ماتت غير عالمة انها وهبت العالم شاعرا لا يضارع فى إبداعه ؟

فلم لا يكون كل اعزب راحل ، أو عانس راحلة ، على غرار بياتريس .. أحدث فى الحياة حدثا وهو لا يدرى ؟

إن ذلك الهوى المتقد الذى تملك دانتى قد سما بحياته عن أن تكون مجرد لغــو أو ضلال زائف .. وبرغم أن صلتــه ببياتريس كانت بسيطة ، قصيرة الأمد ، فان اتصال عقــله الباطن بها كان قويا ، خالدا ، فاذا به يلتقى بروحها ، وإذا بصورتها تنطبع على فؤاده ، وإذا طيفها يضىء له ظلمــات أحداث حياته ، ويرافقه فى مدارج الحياة ، وفى انتقاله منها إلى خضم الأبدية الساكن .. ولولا ذلك لألفى دانتى الكون فارغا .. ومع ذلك ـــ وهو الأمر المهم ـــ فان بياتريس لم تك دارية بشىء من هذا .. افليس فى هذه الحقيقة عبرة ؟

الحب أحال الفارس شاعرا !

وقد كانت أول مرة رأى فيها « دانتى » بياتريس وهو بعد صبى ، فلما بلغ الثامنة عشرة كتب لها قصيدة عن حلمه الجميل وذيلها واصفا نفسه بأنه « أكثر الخلق إخلاصا للحب » .. فتأمل !.. لقد مست الفتاة أوتار حياته الباطنة ـــ وما كان بوسعه هو نفسه أن يعلل ذلك ـــ فأحالته هذه التجربة إلى

شاعر حالم شارد الخيـال ، فى حين أن دانتى لم يكن رجل احلام ، فقد نشأ مقبلا على الدراسة ، وعلى تقوية جسمه وعضلاته ، والتحق بفرسان « فلورنسا » ، وحارب بجراة وشهامة فى معركة « كامبالدينو » وهو فى حوالى الرابعة والعشرين من عمره .. ونكاد نشعر من هذا بأن حبه لبياتريس الهمه ايضا أن يعمل على إظهار رجولته .. ولكنه مع ذلك لم يعرض الزواج على بياتريس .. إلى أن كان يونيو سنة ١٢٩٠ — وهو فى الخامسة والعشرين — فاذا الفتاة تقضى نحبها ، مخلفة وراءها عقلا من أكثر العقول تألقا ونبوغا ، يبعث حولها هالات من المجد ، ويعيش على ذكراها .. ومع أنه تزوج بعد ذلك ، إلا أن زواجه كان فاشلا ، فقد ظلت روح بياتريس تسيطر على حياته ، وكأنها تعيش إلى جواره على قيد الحياة !

هذا هو الحب القدسى العميق .. فهل يقاس هذا بالزيجات المدبرة ، المرسومة ؟.. لقد استطاع دانتى بما أوتى من براعة مزج النظم بالنثر ، أن يرينا كيف جعل من حبه لامرأة ، طريقا يرقى به من الأرض إلى السماء .. وكيف أرسل روحه الهائمة تتبعها فى رحلتها إلى الفردوس ، وقد يعجز العاديون من الناس عن أن يشعروا بمثل هذه العاطفة الطاغية ، هذا الحب القدسى السامى ، وما ذلك إلا لأنهم يخطئون قراءة قلب الإنسان ، ويعمون عن تعرف أثر هذه العاطفة الروحية فيمن تحل فيه .. فى الصبى الفلاح — مثلا — إذ يدفع محراثه فى الحقل وهو يصفر مرحا ، وينكب على العمل أنشط ما يكون

لانه عثر على فتاة أحلامه .. ولو أنها ماتت لهام فى الطرقات منكس الراس محـــزونا .. ويقــول « كارليل » إن أهــالى « فيرونا » كانـــوا يقولون كلمـــا راوا دانتى فى الطرقات : « انظروا !.. ها هو ذا الرجل الذى يعيش فى الجحيم ! » .. وكان يعيش فى الجحيم حقا .. كان يعيش فى أسى عميق ، وشجن ، وصراع ، ككل رجل فجع فى حبه ، ولولا ذلك لمـــا حظى العالم بكوميديته الإلهية ــ (واجدر الكتب بالقراءة هى تلك التى تأتى ثمرة للألم والعذاب !) ــ إذ احس بعد موتها بأنه فقد الدنيا بأسرها ، ولكنه كسب نفسه وروحه .. افلم يبر بما وعد به من أن يقول فيها « ما لم يقله رجل فى امراة » ؟

ولقد عدا الدهر على قبر بياتريس فأزاله ، واصبح جسدها ترابا لعل الرياح قد ذرته ، دون أن تدرى بالاثر السحرى الذى خلفته حياتها الهادئة التى كانت بمعزل عن الأضواء .. وليس من شك فى انها ــ خلال هــذه الحياة ــ قد تبادلت الحديث مرة أو اثنتين مع دانتى « ولعلهما لعبا معـــا وضحكا سويا ، ولكنها قط لم تفطن إلى ما كان يعتمل فى قلبه .. وما خطر لها أن تلك اللمحات القصار قد تمخضت عن عاشق أوحى له حبه لها بأثر خالد ما دامت الدنيا !

ومن أدرانا ان الدنيا ليست مليئة برجال ونساء ــ يفوقون الحصر ــ على شاكلة دانتى الذى أقـــام لحبيبته فى كتابيه « الحياة الجديدة » و « الكوميديا الالهية » نصبين تذكاريين باقيين على الدهر .. ولكن ، من منهما صاحب الفضل الأول فى هذين الكتابين ؟.. الواقع أنها مشكلة عويصة ، ولكن الذى

لا شك فيه أن أحــدا ما كان ليحظى بهذين الاثرين الأدبيين الرائعين لو لم تعش بياتريس !.. ومع انها ماتت دون أن تدرك ما كان لها من اثر ، إلا أن موتها لم يقض على القــوة الخفية التى أوحت لعاشقها بتلك الاهازيج التى بعثها بها من جديد ، فاذا هى حية برغم الموت .. باقية برغم الفناء !

مصباح يضىء فى الظلام !

ولكن .. ما أشنع الخطأ الذى يقع فيــه اى قارىء إذا اعتبر ما كتبه دانتى من شعر عن بياتريس مجرد أحلام شاعر يهيم وراء الخيــال ، أو يسعى وراء مثــل أعلى ! .. لقــد خاض معركة هوجاء ، وقــاسى كل أنــواع الصراع والوان الشقوة ، ولكن الاقدار شــاءت أن يذكر فى غمرات الضيق والعناء وجهها ، فكان مصباحا يهدى خطواته وسط أهــوال الجحيم .. ومع ذلك ، فلا تنس أن صلته الروحية بالفتــاة ظلت سرا دفينا فى قلبه الجائع .. وأى جوع !.. جوع طاغ استطاع هو أن يقهره بما كتب !

الواقع انه لن يقدر لغير من عانى ما عاناه دانتى أن يقدر كلماته ويتفهم روح معناها .. ولكن كل امراة يحيرها امــر مصيرها تستطيع أن تجد فيها إلهاما وراحة .. فلقد كــان سر دانتى حبيسا عن بياتريس ، ومع ذلك ، فهل شهد العالم روحين ارتبطتا ارتباط روحه بروحها ؟.. وهل يجوز لنــا أن نعتقد بأن الكون خلق ليضيع فيه مثل هذا الحب عبثــا ؟..

اللهم ، لا ..

ورد فى بعض الأناشيد الكنسية إن « لله تصرفات غامضة! » .. وكم من أناس ترنموا بهذه الكلمات دون أن يسبروا غورها ، وإن رأى فيها غيرهم تفسيرات لغوامض حياتهم .. فما هذه الكلمات سوى لمحة فطرية أرسلتها الروح إلى أغوار الأحداث التى لا يستطيع العقل الآدمى أن يعللها بأى مقياس من مقاييس التعليل والمنطق .. ولقد تزعزعت العقائد الدينية فى أعماق الأديبة الإنجليزية «جورج اليوت» — التى سنتحدث عنها فى الفصل التالى — كما تترنح السفينة عبثت بها الأنواء ، ولكنها وجدت راحة بالها قرابة نهاية عمرها ، فى حب رجل عانت من أجله أفظع آيات الاضطهاد !

٣ — عندما تحب المرأة!

ولعل من أبرز مفارقات الحب ، أن هذه العاطفة التى تعد أعذب وأجمل ما فى الوجود ، تستطيع أن تخلق المآسى فى الحياة البشرية .. ولعل كثيرين منا نحن رجال الدين قد أطالوا التفكير فى ذلك الحب الأكبر الذى قاد صاحبه إلى الصليب .. حب المسيح لله .. وما حب الله سوى صورة من صور الحب تسامت إلى الذروة العليا ..

ذلك هو الحب الصادق .. عاطفة قدسية تجعل صاحبها على استعداد دائما لأن يتحمل العذاب ، بل ولأن يموت فى سبيل غايته .. هذه حقيقة تبدو خلف كل الحالات ، والعادات ، والقوانين الإنسانية ، والصور .. ولا يمكن أن تأتى اصطناعا ، بل هى شرارة تندلع من صدر الطبيعة

فتحرق كل ما يعترضها وتطغى على كل قيد أو سياج .. بل هى ليست عاطفة ، وان صورتها الطبيعية فى هذه الصورة ، وإنما هى قوة قائمة بذاتها تعيش ، وتتطور ، وتنمو مستقلة عن كل علاقة بدنية .. فالرجل قد يرى الف امرأة ، ويعجب بهن ، وقد يشتهيهن ، ولكنه لا يحب غير واحدة .. يحبها دون أن يدرى لهذا الحب سرا !!

وقد ترى المرأة من الرجال من تخـــال أنها تميل إليه ، ثم لا تلبث أن تتبين أن هذا الميل ليس حبا ، وإنما هو مجـــرد نزوة طاغية ، لا تلبث أن تخمـــد .. فى حين أن الحب جذوة تستعر فى القلب ، فلا يقوى شىء على ضغطها او اخمادها .. وإنما تظل تتألق فى أشد الليالى حلكة ، وتتحمل كل شىء ، وتصمد إلى أطول مدى .. انها ليست غريزة يحظى بها كل مخلوق ، وإنما هى لغز فى أعماق النفس لا يتأثر بشىء ، بل يتملك صاحبه فيسلبه زمامه تماما !!

وقد تختار المرأة لنفسها رجـــلا يكون آخر من يستحسنه العالم لها ، فتنطلق الاعتراضات من كل صوب ، وتقفل أبواب المجتمع فى وجهها ، ولكنها تبقى هادئة ، هانئة .. فهى تحب هذا الرجل الذى لا يجد سواها فيه ما يجذب الاعجاب ، وإن عجزت عن أن تبرر حبها !

مثل هذا الحب ليس له — ولا يمكن أن يكون له — أن يتقيد بمبررات رسمية ، فهو يســـخر من القوانين التى وضـــعها الإنسان الجاهل ، إذ له هو قوانينه الخاصة !.. ولا ريب أن القوانين التى تقيد الزواج تشريعات لا غنى عنها ، ولكنا الآن

لا نتحدث عن الزواج ، وإنما عن تلك القوة الروحية المسيطرة التى نصفها هنا بـ « الحب » .. ومما يؤسف له أن توفر هذا الحب لا يشـــترط فى الزواج ، فى حين تشترط — لا سيما فى الزيجات المدبرة — امور مثل المـكانة الاجتماعية والمصالح المـالية ، ورابطة البدن .. الخ . ومثل هذا الزواج سخرية من الله يندفع إليها الإنسان بحافز من الغـــرور .. وان المراة التى يحملها حبها على أن تتحدى مثل هذا الزواج لهى بطلة .. والرجل الذى يقول : « انا احب هذه المراة ولو نقم المجتمع على هذا الحب » ، هو الآخر بطل .. لأن هــذا الحب هو العاطفة الوحيدة التى تتســـق مع قوانين الفطـــرة ، وتلائم اصول الخليقة ..

وما أوسع الفارق بين هذه العاطفة وما اصطلح الناس على تسميته بـ « الحب » !.. فلقـــد يتوق الرجل إلى ما يسميه « الزواج » ، فما أن يلتقى بفتاة مليحة ، انيقة ، توليه « نظرة استلطاف » ، حتى يميل إليها .. ويعتقد الغريران انهما قـــد تحابا ، فيتلهفان على الزواج .. ويتبادل أقارب الفتاة همسات الرضى بما يصفونه بـ « وقعتها » .. وقد لا يكون ثمة ما يحول دون أن يسعد الشـابان ، وأن يصـــمد حبهمـــا أمام عاديات الزمن ، ويثبت أنه حب صادق .. ولربما هبت زوابع الغضب والشقاق ، ودب الخصام ، أو مالت الغواية بأحد الزوجين .. وهنا وجه العجب فى الحب الحقيقى ، إذ أنه يحول كل هذه العوامل إلى موارد للتفكهة لا للانفصال !

اما إذا لم يكن الحب الحقيقى متغلغلا فى أعماق القلب — كما

خرجت من دراساتى ومشاهداتى لكثير من الزيجات ــ فان هذه العوامل تعصف بالعاطفة الزائفة التى كانت ترتدى ثوب الحب ، وتكون النهاية .. فى ساحة محكمة الطلاق !

ينبغى ان يفهم العالم حقيقة الحب !

إن المشكلة التى نحاول معالجتها ذات خطورة لكل امرىء وكل بيت ، وكل بلد .. بل للعالم على سعته ، فكلنا فى حاجة ماسة إلى أن نفهم حقيقة الحب ..

وقصة « جورج اليوت » ــ أو بالأحرى « ماريان ايفانز » ــ مثال يستحق الدرس فى هذا الصدد ، فلقد استطاعت هذه الأديبة الإنجليزية أن تنفرد بمكانة خاصة بين شهيرات الاديبات فى التاريخ ، لأنها تحدت تقاليد الزواج الصارمة التى كان المجتمع الإنجليزى يخضع لها فى عهد الملكة فيكتوريا ، لمجرد انها « أحبت » .. فقد كان الحب فى نظر تلك التقاليد إثما عظيما !

ولو انها كرهت الرجل الذى كان موضع حبها ، لكرمها المجتمع واعتبر سلوكها ورعا وتقوى !.. أما وهى قد نظرت إلى الزواج كقيد خارجى ، يحيط بالبدن والمكانة الظاهرية فحسب ، لا كرابطة ينبسط سلطانها على روح الإنسان وقلبه وعواطفه .. وأما وقد آمنت بأن الزواج الحقيقى هو ذاك الذى يربط بين روحين ، برغبة متبادلة ، ورضى مشترك ، وليس ما عدا ذلك سوى نشاز زائف مناف للأصول الأخلاقية والأدبية .. أما وقد كانت هذه آراءها ، فان الدنيا ــ سيما

رجال الدين ــ تنكرت لها ، وأوصدت الأبــواب فى وجهها ، ودفعت هذه العبقرية إلى برودة الهجران والنبذ ، وعدتهــا مذنبة ، ساقطة ، محملة بالآثام ! ــ حتى لقد شاع فى إنجلترا إذ ذاك اصطلاح لا يزال يردد إلى اليوم ، فى استنكار مسلك أى خاطىء أو خاطئة ، فيقال أنه تصرف « على شاكلة جورج اليوت » à la George Eliot !

هكذا أخفق المجتمع الفكتورى ــ بكل ما كان يصطنعه من مبادىء براقة عن الطهــر والتقوى ــ فى أن يكشف لمحة من سر حياة هذه الأديبة المتمردة ، وفى أن يصل إلى أعماق أفكارها .. ولو اننا حكمنا على سلوكهــا على هــدى القوانين التى وضعت لضمان قسط من الأخلاق والآداب بين البشر ، لحق علينا أن نصمها بالعار .. فقد أخطأت وأثمت .. لكننــا إذا استعرضنا الأمر على ضــوء وجهة نظرها لرأينــا فكرهــا وسلوكها أنصع من الجليد بياضا .. وخاصــة إذا قسـنا علاقاتها برجلها ، بتلك الزيجات المدبرة التى ثبت انها ليست سوى الوان من الحرام أضفى عليها بريق الحلال !

جمال النفس قبل جمال الجسم !

وأول ما يسترعى الاهتمام ــ إذ نستعرض قصة جــورج اليوت ــ أن الحب الحقيقى الصادق لا يتطلع إلى أى جمال سطحى أو أناقة متكلفة .. ولو أننا تطلعنا إلى وجه « ماريان أيفانز » ــ وهو الاسم الأصلى للأديبة ــ لأخذتنا منه مسحة من الرجولة ، وشىء من زيغ البصر « الحول » ، وأنف ضخم ،

وذقن عريضة .. أجل ، لم يكن وجهها جميلا ، ولكن عينيهـا كانتا واسعتين ، متألقتين برغم تقارب إنسانيهما ، تنعكس فى أغوارهما عوالم من الرؤى والأحلام .. وكانت صفحة الوجه غير الجميل تطفح بنفحات من خلق راق ، وقوة روحية طاغية .. هذه هى المرأة التى قالت إنها لن تستشعر راحة لو أنهـا تركت ظلا من الخطيئة يحجب الله عن نفسها !

فمن كان الرجل الذى هامت به ؟.. كان جـورج هنـرى لويس ، أقبح رجال لندن شكلا .. وكان زريا ، قميئا ، حتى لقد كان الأطفال يجزعون من وجهه المكسو بالشعر الكثيف ..

ومع ذلك فإن جورج اليوت — التى وضعت قصة «آدم بيد» وسواها من القصص الفذة المشوقة — غرقت فى هواه بكل جسدها ، ونفسها ، وروحها !.. ومن الانصاف أن نقول إنها لم تمل إليه فى البداية ، لولا سجية واحدة فيه .. فقد فطر على التفانى فى الولاء والتسامح ، إذ تزوج من امرأة حسـناء ، ولكنها كانت مخادعة — حتى أن اثنين من الأطفال الذين أنجبتهم لم يكونا من صلبه ! ومع ذلك فقد غفر لها .. فكان جزاؤه أن فرت مع عشيق لها .. وبرغم ذلك فإنه لم يحقد عليها ، بل رعى أولادها ، حتى الاثنين اللذين مثلا خطيئتها وخيانتها !

عين الحب !

وكانت جورج اليوت — ذات الفكر الواسـع والخيـال الجامح — ترقبه بتسامحه ، ومرحه ، وذكائه ، وروحه الضاحكة .. واستطاعت أن تغوص فى أعماقه إلى أبعد مدى ، فإذا بها

تكتشف صفات مستترة ، أيقظت فى نفسها حبا ظل متقد الأوار إلى نهاية العمر .. ولقد استجاب الرجل لحبها ، فعاشا فى سعادة مثالية ، ولكن المجتمع والأقارب ثاروا عليها ، وتنكروا لها .. فلم تزدد إلا تشبثا به ، إذ أيقنت أنه قرين الروح الذى كتب لها فى لوح القدر ، وأن تنكر الناس لا يستند إلى قوانين الكون ، وإنما هو وليد تطفل البشر وفضولهم ، فعولت على الا تخضع لعرفهم وتقاليدهم .. وكان أن أوصدوا الأبواب فى وجهها اينما ذهبت ، فآثرت أن تمضى على هدى الضوء المنبعث من أعماقها ، غير حافلة بشىء ! .. فقد بدا جورج هنرى لويس لبصيرتها الباطنة مثالا للجمال — وللحب عينان تريان ما لا تراه العيون ! — وآمنت فى قرارة نفسها بانه النصف الآخر لهذه النفس .. وقد كتبت فى ذلك تقول :

« اى شىء اعظم لنفسين آدميتين من أن تشعرا بأنهما قد اتحدتا مدى الحياة ، تؤازر كل منهما الأخرى فى كل كفاح ، وترتاح إليهما فى كل ضيق ، وتتعزى بها فى كل أسى .. وتندمجان معا فى شخص واحد فى ركب الذكريات الصامتة التى يستعرضها كل منهما فى لحظة الفراق الأخير ! »

هذه كانت وجهة نظرها ، وقد اثبتت حياتها مع لويس انها كانت وفية لهذه العقيدة .. وتقول الآنسة فريمانتل — التى كانت آخر من تعرض لسيرة جورج اليوت من الكتاب — « قط لم يكن فى الزواج قوة الرابطة التى كانت بين هذين الاثنين .. وأبدا لم يعش مخلوقان آدميان على وفاء فى الحلال ، كما عاش هذان فى الحرام ! »

ولن ننكر صفة « الحرام » مهما كانت الوقائع ، إذ كان لويس عاجزا عن السعى للطلاق من زوجته ، لاعتبارات مادية وغير مادية ، ولكن الحقيقة الواضحة هى أن « الحب » ذلل كل الحواجز بين العاشقين .. وما أروعها من عبارة مؤثرة تلك التى قالتها جورج اليوت بعد موت لويس : « لقد آمنت بأن الدنيا ولت معـــه » .. ومع أنها تزوجت ثانيـــة وهى فى الحادية والستين، إلا انها لم تلبث أن ماتت بعد سبعة شهور .. وكانت طيلة الزمن الذى تقضى بعد وفاته تشعر بأنها تعيش على الرغم منها ، حياة لم يعد لها فيها مغنم ولا سلوى .. وقد اضناها الهم والتفكير حتى ماتت .. وما ابلغها إذ قالت : « اننا جميعا نعيش فى وحدة موحشة ، فى أعمق أغوار كياننا » .

والوفاء للحب فى حياة جورج اليوت يزداد روعة وجلالا إذا ما نظرنا إليه على ضوء تجاربها الدينية .. فقد ظلت تتقلب بين مذاهب الكنيسة حائرة ، لا تكاد تدرى أى مذهب ذلك الذى تؤمن به ، اللهم إلا مـــذهب الواجب ، والثقـــة بعقيدتهـــا ، واليقين من عاقبتها .. كانت كسفينة تقاذفهـــا الموج من كل جانب ، ولا ملاذ لها سوى حبها لجورج هنرى لويس !

٤ ــ الحب المرفوض !

ما اشبه الحب بقوس قزح فى ألوانه !.. ومن ثم فان له وجهـــا مظلما ، كما ان اللون الأســـود يحتل مكانا بين الوان القوس .. وهذا الوجه المظلم يتمثل فى « الحب المرفوض » .. فليس اقسى فى حياة اى رجل او امراة من هذا اللون القـــاتم الذى غير حياة كثيرين من البشر !

وقد لا يرفض الحب عن كراهية ، بل هو فى أغلب الأحوال يرفض تحت تأثير ماكر خفى قل أن يذكر أو يعلن .. إذ بينما يبدو للمحب ان فى الصد قسوة ، نجد أن المحبوب مضطر إلى أن يخضع لظروف يراها ويلمسها ، وإن لم تبد للمحب .

وكثيرا ما يخلق الحب المرفوض مشكلات لا حل لها ، لا سيما إذا قدر على المحب الا يهوى إنسانا آخر غير ذلك الذى صده .. ومعظم الرجال يكونون فى حالة الرفض أكثر حساسية وتأثرا منهم فى أية حالة أخرى .. حتى لقد ينجلى الأمر عن مأساة .. وكم من مآس وقعت تحت أبصارنا لهذا السبب : فلقد عرفنا رجالا أفحمهم مثل هذا الصدود، فلم يعودوا يبتسمون أو يتلطفون فى حضرة أية امرأة أخرى ، لأن الرفض أوصد قلوبهم واحكم رتاجها .. وقد عرفت رجلا لزم — فى حال كهذه — صمت أبى الهول ، وأعرض عن الناس ، وأخذت صحته تنهار ، حتى مات .. وكانت آخر كلمة انفرجت عنها شفتاه هى .. اسم المرأة التى صدته !

ولسنا هنا بصدد رواية المآسى ، بل إن هدفنا الرئيسى هو أن نثبت أن « الحب الصادق » حقيقة موجودة ، وأنه يختلف عن ذلك الود النزق ، الصاخب ، الثرثار .. فهو — كما وصفته مسز توماس كارليل ، زوجة الكاتب والأديب والمؤرخ الخالد الذكر — « لهب أثيرى ، يتصاعد من موقد لا نار فيه ، ويتسامى حتى يتلاشى فى الأبدية » !.. ترى هل عرف « كارليل » هذه العاطفة التى وصفتها زوجته ؟

انساه العمل زوجته !

إن الذى يتأمل كيف أفرغ كارليل مواهبه فى تصوير « بلومن » ــ فى « سارتور ريسارتس » ــ يدرك أنه عرفها .. فقد صور « بلومن » فى صورة مخلوق غامض ، جميل ، ذى قداسة وجلال .. وما كانت السحابة القاتمة التى تجمعت فى سماء بيت كارليل إلا نتيجة كتمانه الحب فى قلبه ، وجهله بوسيلة شرحه لحبيبته ــ وزوجته ــ « جين » .. كان حبه يغذيه ، ولكنه جهل كيف يشرك معه زوجته فى الغذاء ، فتركها جائعة !.. حتى إذا ماتت ، تبين بعد موتها ، وبعد فوات الفرصة ، أن حبه يدعوه ويهيب به أن يعلنه ويبوح به ، فركع عند قبرها ودموع الأسى تغسل وجهه !.. ويقال إنه كان يزور قبر زوجته فيبكى كالطفل ، ثم يتطلع إلى السماء ، وكأنه يهتف بطيف شريكة حياته :

« إذا كنت تطلين على ياجين فارحمى أساى واصفحى عنى وعودى إلى ، ودعينى أغمر وجهك بالقبلات .. اننى حزين ، مفجوع .. لقد احببتك ياجين » !

اجل .. لقد غفل مؤلف « الأبطال » و « كرومويل » و « فردريكَ الأكبر » و « سارتور ريسارتس » فى غمرة العمل ان يبوح بحبه لجين حين كانت الفرص تسنح له ، فأبقى قلبه مغلقا دون وعى منه ، حتى أغلق قلبها .. ولهذا اعتبر كتاب « فرويد » عن « حياة كارليل » نتاج دراسة سطحية وتفكير عقيم .. فما كانت « بلومن » ــ فى الرواية التى

ابتدعها كارليل ــ سوى « جين » .. وكانت ثمة بحر طاغ من الوجد لــ « بلومن » تحت القلق العصبى ونواحى النقص التى عرفت عن كارليل ، ولكنه كان مستغرقا فى أفكاره ، فلم يخطر له أن يكشف لها عن ذلك الوجد ..

الا ما ابشعه من خطأ خليق بأن يجلب على مرتكبه العذاب عاجلا أو آجلا ! .. إذا كنت تحب امرأة فاظهرها على حبك ، وانتهز الفرص لتقيم لها البراهين عليه .. فان هــذه الدنيا بضجيجها صائرة إلى الفناء ، ولن تلبث المنية أن تواتيك يوما، فلا تجد ما يتبعك إلى عالم الخلد سوى ذلك الحب .. فاذا حبسته أو اهملته أو استهنت به ، فان ذكرى ذلك تتبعــك وتثير فى قلبــك الندم والأسى ، كما ظل كارليل يبكى ويعانى مرارة ذكرى تقصيره حتى مات !

إن مكتباتنا زاخرة بالقصص التى تــدور حــول المســائل الجنسية والشهوة بدلا من الحب ، والانتحار عوضا عن سلامة العقــل .. فما أحوجنا إلى الحديث عن الحب استنادا إلى الحقيقة والتجربة والخبرة ، لا إلى الخيال واستثارة الغرائز .. فنحن نعتقد أن الرجال والنساء إذا اتجهوا فى علاقاتهــم بعضهم ببعض اتجاها خاطئا ، انزلقوا فى الخطأ على طول الخط .. ومن ثم فنحــن نهدف إلى أن نبين ما إذا كان الحب يقوى على غلق الأبواب الروحية السحرية أو فتحها ..

خوف الرفض

وهناك حالات عديدة لم يقدر للرجل فيها أن يبوح بحبــه قط ، لا لشىء سوى أن خجله ، أو فقره ، بعث فى نفسه شعورا

غريبا بأنه قد يصد أو يلام بما يجرح كرامته .. والواقع — على ضوء المشاهدات — ان اطهر الرجال واشرفهم خجـولون فى مسائل الحب ، لمجرد خوفهم من الصدود والرفض ..

وقد عرفت رجلا تـدله فى حب فتاة حتى صـار كتلة من الشوق المكبوت . إذ آثر الصمت لقلة تجربته ولتوجسـه ، فعاش كئيبا ، مهموما ، يفكر فى حزن ، وشك ، وتخوف : ترى ما الذى يقوله اهلها ؟.. أو لا يسـخرون منه ؟.. وكيف يهيىء لها بيتا كذلك الذى تعيش فيه ، وهو معدم ؟.. ثم ، وفوق هذا وذاك ، ما رايها هى ؟

وإزاء هذا الخوف والتردد ، انصرف عنها وسار فى طريقـه وقد طوى قلبه على الأسى .. ولكن طيفها لم يفارقه .. ولو انه تقدم يطلب يدها فرفضته لقتلته الصدمة ، أو خلفت فى حياته مرارة وتعاسـة .. ولكن اعجوبة الحب فى هذه الحال هى أنه تفجر خلال الأبواب المغلقة ..

والمشكلة التى تتجلى لنا فى هذه القصة غير ميسورة الحل .. لقد نمت الفتاة واستكملت انوثتها وهى غير عالمة بما لها من وجود خفى فى حياة رجل كصاحبنا .. وهذا هو اللغـز الغامض المغلق .. لقد انطلقت المرأة فى طريقها ، وسار الرجل فى طريقه .. هى لا تكاد تشعر بوجوده — لا بنفوذها عليـه فحسب — وهو يتمثلها كل شىء فى الحياة !

أو ليس هذا من أغرب الغاز الحياة ومعمياتها ؟

كونى رقيقة فى الصد !

ومن أشنع أخطاء الحياة العصرية تنقل الشـــاب ـــ أو الشابة ـــ بين الأحياء ، فجدير بالفراشات الغاوية أن تدرك أن الزهور لا تدر دائما شهدا جنيا ، بل أنها أحيانا قد تنطوى على سم ناقع !

تقدم رجل لخطبة فتاة كانت تمقت الأرض التى يسير عليها فرفضته .. ومن ثم خطب صديقة لها ، جمعت بين الجمال واللطف والحس المرهف .. وعلى العكس من صديقتها ، أحبت هذا التراب الذى تطؤه قدما الشاب ، ومع ذلك فانه لم يلبث أن هجرها ليتزوج سواها .. وكان الحب القدسى الذى أثاره هذا الغادر قد تملك نفسها ، وصار « وجدا » كما يسميه الناس ، فأخذت تقضى الليالى مسهدة ، تعيد تلاوة كل سطر كتبه لها صاحبها .. ثم بدأ الهزال يدب فى كيانها ، وازدادت شحوبا ، وأخذت صحتها فى الانهيار حتى ماتت ، دون أن يصل الطبيب إلى علتها ، فقد كان فى أعماقها باب موصد لم يستطع اجتيازه .. ولو أن الطب تسلل خـــلال المزاليج ، لألفى فى أعماق قلبها صورة رجل : فتاها الغادر !

إن من حق المرأة ألا تستجيب لحب أى رجـــل ، ولـــكن الوسيلة التى تبدى بها صدها ذات اثر خطير .. فخليق بها أن تترفق ، وأن تكون كريمة فلا تبدى الرفض بطريقة تخلف جرحا لا يندمل . وجدير بها أن تدرك أن الرجل إذ يعرض عليها حبه، إنما يعرض أعظم شىء فى الكون ، فليست نعمة الحب بالشىء

الذى يتيسر رهن الإشارة فى كل آن .. وإلا ، فما الحب إذا لم يكن شرارة تنبعث من شعلة الطبيعة ذاتها ؟.. فليدرك كل متقلب « متنقل فى الهوى » إذن ، أى جرم يرتكب إذ يذكى هذه الشرارة حتى تستحيل لهبا ، ثم ينطلق معرضا .. ويتركها تلتهم القلب المهجور !

هكذا الحب ، إذا قوبل بالصد والرفض استحال إلى داء متعذر الشفاء .. وليس هذا من بدع المدنية ، وإنما هو وليد الغرائز العقلية والخلقية للجنس البشرى .. فان الحب بداية معرفة عميقة .. إنه يمس فى القلب ينابيع جفت أو أوشكت أن تجف ، فإذا الحياة تدب فيها .. فإذا هو قوبل بالصد ، غاضت هذه الينابيع ، وخلفت وحدة موحشة .. ولن يقدر لأحد أن يدرك لوعة الهوى إلا حين يحرم منه .. إذ أن البعاد يشحذ العواطف ، ويضخم التوافه ، ويذكى حرقة الجوى !

الحب المرفوض خير من عدم الحب !

أما وقد أظهرنا قسوة نتائج الصد ، فانه يجمل بنا الا نغفل حكمة انطوى عليها بيت من الشعر فحواه « لا يسوءنك الرفض الاول ، فان من نبذتك اليوم ، لن تلبث أن تقربك إليها فى الغد ! » .

ذلك لأن خير النساء تتفجر حساسيتهن إذا ما أوقظت عواطفهن .. وما استحقت العيش أبدا امرأة لم تؤت من الحساسية ما يجعلها قديرة على الحب ، ولم تؤت من اللطف واللباقة ما يرشدها إلى خير وسيلة مترفقة لرفض هذا الحب إن لم يمل قلبها إلى صاحبه ..

ومن الخير للرجـل ان يتلقى الرفض ، عن أن يعيش ى وهم خادع .. و « لئن تحب وتفقد حبـك ، خير من الا تعرف الحب إطـلاقا » .. فان الحب الحقيقى وإن قوبل بالصـد والإعراض ، يخلق فى حياة صاحبه وجودا محسوسا ، والوانا متباينة .. فيكون كقوس قزح الذى يتخلل الحياة الداكنة !

لقــاء .. بعد خمسين عاما !

لقد قدر لكاتب هذه السطور ــ كما قدر لكثير من رجـال الدين ــ ان يدرس حالات كثيرة من الحب المرفوض ، كانت أروعها تلك التى قصتها علينا بطلتها .. إذ صدت شابا منذ خمسين سنة ، فاختفى من حياتها بعد ان اقسم أن يعيش على ذكراها والا يفتح قلبـه لســواها .. وما كانت لتظنه فاعلا ، بل ظنتها فورة الساعة ..

ومرت السنون دون ان يتزوج أحدهما ، ودون أن يلتقيا ، وإن لم يدع الشاب وسيلة لرؤيتها ، فى صمت وســكون .. وقد صارحت راعى كنيستها أخيرا قائلة : « انني أعرف أن منيتي قد حانت ، ويسعدني أنى اتممت مهمتى فى الحياة .. إذ ذهبت بالأمس أزور رجلا صددته فى مقتبل العمر .. ولقد عرفنى لأول وهلة ، وعرفته ، وجلسنا يحـدق كل منـا فى صاحبه .. لم نتحدث كثيرا ، ولكن الكلمات القلائل التى قلتها جعلت كلامنا .. »

ولم تقو على المضى فى الحديث .. واغرورقت عيناها ..

ونعتقد أن القصة فى غير حاجة إلى تكملة أو تعليق .. ويكفى أن نتصور منظر نفسين تقفان على حافة الأبدية ، تحدق كل منهما فى الأخرى خلال الدموع ..

الا اتئدوا وتريثوا قبل أن تصدوا هـذا .. « الحب » !.. وليحرص كل فرد على أن يكون حذرا فى علاج « الحب » حين يواتيه ، فان المآسى التى تزدحم بها الصحف خير شاهد على صدق هذه النصيحة .. فكم من مآس يسهل تفاديهـا بشىء من الرفق واللين .. وفى وسع كل امرىء أن يرفض حبا لا يميل إليه ، بوسيلة رقيقة لا تخلف جرحا ولا ألما !

(أقرأ القسم الثانى من الكتاب فى الفصل التالى) .

رقم الإيداع : ٤٣٧٩

المطبعة العربية الحديثة
٨ شارع ٤٧ بالمنطقة الصناعية بالعباسية
تليفون : ٨٢٦٢٨٠ القاهرة



إصدار جديد

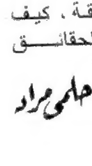


عزيزى القارئ :

فى الكتابين رقمى ٢٦ و ٢٧ من هذا الإصدار الجديد لسلاسل (كتابى) قدمت لك العديد من موضوعات علم النفس العملى ، المبسط ، البعيد عن تعقيدات الجوانب العلمية فى هذا المجال ، فقرأت فيهما : تعلم كيف تسترخى ، غزو السعادة للعالم الكبير (برتراند رسل) ، المنافسة والضجر والإرهاق ، كيف تقاوم الحسد والغيرة والشعور بالاضطهاد ، سعادة الجسد وسعادة الروح ، عش حياة إيجابية ، مركب النقص والعقد النفسية ، الانتصار على الخوف ، دنيا الحب والسعادة للكاتب الألمانى الأشهر (إميل لودفيج) .. إلخ



وفى هذا الكتاب الثالث من سلسلة علم النفس العملى المبسط أقدم لك الموضوعات التالية : كيف تؤدب طفلك - كيف تنجح مع النساء - إرادتك فى متناول يدك - أبواب الحب المغلقة .. يليها فى الكتب القادمة من نفس السلسلة الموضوعات التالية : كيف تقاوم القلق وتستمتع بالحياة ، كيف تقهر الخجل ، كيف تفسر أحلامك ، كل جيدا تعش سليما ، من خفايا النفوس : الجائعة ، الخائفة ، المنبوذ ، سندريلا الخاطئة ، هستيريا الحب المكبوت عند النساء ، شواطئ الحب الضارية ، نحو رجولة وشباب دائمين ، كيف تعيش ٣٦٥ يوما فى السنة ، مشكلات المراهقة ، كيف تصارح أولادك وبناتك بالحقائق الجنسية .. إلخ .. إلخ .



١٥٠